لا تضع العثرات في طريقك

برند شِرر

تعريب
أحمد غازي أنيس

مكتبة العبيكان

158
Sh558
l

لا تضع العثرات في طريقك

برند شِرر

تعريب

عادل سفر

مكتبة العبيكان

Original Title:

STELL DIR SELBST KEIN BEIN

Copyright © 2002 by Wirtschaftsverlag Langen Mülleer / Herbig in der F. A. Herbig

Verlagsbuchhandlung GmbH, München

ISBN 3-7844-7424-1

All rights reserved. Authorized translation from the German language edition

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع ف. آ. هربغ فيرلا غسبوخها ندلُنغ، في ميونخ

© العبيكان 1424هـ ـ 2004م

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1424هـ ـ 2004م

ISBN 9960 - 40 - 362 - 9

ح مكتبة العبيكان، 1424هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

شرر، برند

لا تضع العثرات في طريقك. / برند شرر؛ عادل سفر. ـ الرياض، 1424هـ

264 ص؛ 14 × 21 سم

ردمك: 9 - 362 - 40 - 9960 ISBN

1 ـ النجاح

سفر، عادل (مترجم)	ب. العنوان
ديوي: 1، 131	1424 / 2694

رقم الإيداع: 1424 / 2694

ردمك: 9 - 362 - 40 - 9960

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.

المحتوى

التعريف بالكتاب 11
مقدمة المؤلف 13

1. الحياة المتوازنة 23
كن أنت المارد أو الساحر الذي يحقق لك أحلامك 25
العمل لخلق التوازن 27
الصور الداخلية الجميلة 30
لكل إنسان تطلعاته 32
وريقات البرسيم لتوازنك 34
هل تحيا حياة متكاملة؟ 37
امنح نفسك فترة للراحة 39
التقييم الحياتي 42
استبيان الجرد الحياتي 43
قاعدتان للعبة الرؤية الحياتية 47
صياغة الرؤى والتطلعات 49
ركز قدراتك 53
تمرين: (شُدَّ القوسَ) 58

2. الطاقة لحياتك 63
مع الطاقة يتم كل شيء بسهولة 65
بساطة الذات 67

الويلُ إذا خَبَتْ المُدّخِرَة (البطارية) 69
أسرار الطاقة الحياتية 71
معوقات نظام القدرة 72
نقص الطاقة Qi يسبب المرض 74
مزيدٌ من الطاقة يعني مزيداً من العطاء 75
أربعة ملايين لتر من الهواء 76
التنفس الصحيح من العمق 78
الرياضة لمزيد من الطاقة 80
الوقود بدلاً من الطعام السريع 81
استمتع بطعامك 83
كُل بوعي 84
أهمية الاستمتاع 85
كي غونغ معمل القوة الذاتي 86
تمرين: (العقوي الثلاثي) مولد الطاقة المضاعف 88
3. النجاح لحياتك 93
شخصان مع مسدسات 95
خطتك الشخصية للنجاح 96
النجاح الحياتي 97
التصور الداخلي الصحيح 98
القوى الداخلية – ينبوع النجاح 100
ماذا تتوقع من ذاتك؟ 101
هل لديك الحماسة والاهتمام؟ 102
لا إنجاز بدون استمتاع 103
الحماسة هي الصفة الأكثر نفعاً 105
أحِبَّ، أترك أو غيِّر (أصلِح) 107
هل ترغب بدفع الثمن؟ 110
عوامل النجاح 111

ركّز على قدراتك الخاصة 112
التفكير الإيجابي البناء 113
الصبر والالتزام 114
أنجز عملك كلياً أو أتركه كلياً (كاملاً أولاشيء) 115
سِرْ باستقامة 116
تمرين: (توازن الوسط) 117
4. الإبداع لحياتك 123
ياحسرةً على الأيام الخوالي 125
أين يمكن أن تعيش إذاً؟ 126
جزيرة للنجاة أم بحر للمعرفة؟ 128
تعرَّف إلى أهم قواك الشخصية؟ 130
الخوف من التغيير 132
الخطر من الجديد 133
هل تشارك باليانصيب؟ 134
لكل ميدالية وجهان 135
تحليل حقل القوى 137
تعلم من الأخطاء 139
الإبداع يحتاج الى العلم 142
التعلم مدى الحياة يحقق الحياة 143
تمرين: (نظرة إلى الماضي) 144
5. معارف وعلاقات لحياتك 149
ما عدد معارفك؟ 151
لا أحد يعيش منفرداً 152
من يقرر نجاحنا بالحياة؟ 153
علاقات أفضل لحياة أفضل 155
الطريق ليس أحادي الاتجاه 156

حدد نوعية علاقاتك 158
هل لديك إشراقة الشخصية؟ 159
كيف تكون مؤثراً؟ 160
كيف يؤثر الآخرون فينا؟ 162
جسمك ينطق بوضوح 164
استمتع بالاسترخاء 165
التواصل الصامت 166
كن دمثاً بشوشاً 168
بعض اللين والتقدير للآخر 169
أقبل على محدثك 170
حسن الإستماع 171
امتدح الآخر 172
البطاقة الحمراء للسُمَّج 173
الصديق الحميم 174
تمرين: اقبل التحدي........ 175

6. الإبداع لحياتك 179
أين نشأت الفاوست؟ 181
كن مبدعاً خلاقاً 182
استخدم آلتك الخاصة 183
الدماغ فصان 184
لا أعذار بعد الآن 185
الإلهام لا يأتي بالصدفة 186
الطريق الى البريق الذهني 188
الاقتراب من المشكلة 189
استرخ وانتظر 190
الأثر الأينشتايني 191
اختبار متانة الفكرة 192

التنفيذ (المرحلة الأصعب) 193
فكر خارج المألوف 195
ارفع ذخيرة معلوماتك 196
المرح و الإبداع 197
اكتشف ذاتك 198
تنفس بعمق 199
الإيقاع النفسي والموسيقى 200
تكنولوجيات تدعوا للإهتمام 201
الخارطة الدماغية 202
الانهمار الدماغي 203
طريقة 5 ـ 3 ـ 6 لكتابة الدماغ 204
مربعات الشكل المنطقية 206
تمرين: (إمسك القدمين) 208

7. الوقت لحياتك 211
الكل لديه توتر 213
الكل مستعجل 214
التوتر لباس قديم 216
عتبة الخط الأحمر 217
التوتر السلبي السيء 219
التوتر الإيجابي (الجيد) 220
هل نحتاج للتوتر؟ 222
الابتعاد عن التوتر! 223
هل تسيطر على وقتك؟ 225
لايمكن استرجاع الوقت...! 226
حدد أولوياتك 228
هل يمكنك أن تقول لا...؟ 230
سجل كل التفاصيل خطياً 231

لصوص الوقت 233
تمرين: (إدفع اللعبة) 237

8. السلوك الحياتي 241
الفارق بين النظرية والتطبيق 243
مخطط الرحلة لنجاحك الحياتي 244
ما هو وضع استثماراتك؟ 245
المناعة ضد علة التسويف 246
الإنجاز البسيط السريع 247
التخطيط للمباشرة 249
معوقات على الطريق 252
العثرات فرص للتعلم 253
ماالخطأ الذي ارتكبتُه؟ 254
لا نجاح بدون إخفاقات 255
هل الطريق مغلق أم سالك؟ 257
اجعل من حياتك أفضل مايمكن 259
بساطة التدرب الحياتي 260
الطاقة الجسدية والفكرية 261
خمس عشرة دقيقة في اليوم للتدرب الحياتي 263
تمرين: (ضم القبضتين) 264

التعريف بالكتاب

هل أنت مستاء من وضعك المهني أو الشخصي أو كليهما معاً؟ هل تشعر بالتوتر الدائم والحمل الزائد، وتعاني من التسارع المتزايد Hectic للحياة اليومية؟ هل لديك شعور بالذنب (تأنيب الضمير)، لأنك لم تعد تجد الوقت اللازم للعائلة وحياتك الخاصة بسبب واجبات العمل؟ إذاً فأنت قد فقدت توازنك الداخلي. لكن و مع هذا الكتاب الناصح فقد وجدت الرفيق المعتمد، الذي سيدلك على طريق الخلاص من التوترات والى حياة ملؤها الصحة والسعادة والحيوية. ستجد أيضاً بعض التمارين العملية سهلة التعلم، والتي لها مسميات خاصة مثل (شُدَّ القوس لتصل الى الهدف) أو (امسك القدمين لتفعيل مسارات الطاقة)، حيث ستساعدك هذه التمارين على تحقيق ذاتك وصفاء ذهنك. لتحقيق هدفك الى مسيرة حياة ناجحة، اختر لنفسك برنامجاً تدريبياً يحدد أهدافك المهنية والشخصية، وانتق خططاً (استرتيجيات) لتكتشف مصادر قوتك الذاتية وتُبرز طاقاتك الإبداعية الكامنة. يعرض برند شِرر Bernd Scherer

تعاليم آسيوية قديمة جداً وخلاصة تجاربه كمدير تنفيذي ومدرب حياتي، كما يقدم أيضاً بعض المعارف الحديثة في علوم القدرات النفسية، كلها مجتمعة في اطار عملي جذاب. فهو يرافقك خطوة بخطوة الى مزيد من التناغم والتوازن الداخلي، ويريك كيف يمكن أن تحيا وتنمو وتنجح بشكل متكامل، كما يمكنك أن تكتسب حيوية جديدة، وتضع النفس والعقل والجسد في توافق تام معاً.

ولد برند ثيرر سنة 1948، تمتد خبرته أكثر من ثلاثين سنة في المبيعات، أمضى منها أكثر من عشر سنوات مديراً عاماً في تجارة الجملة. وهو كاتب ناجح ومحاضر دولي في شؤون التسويق والمبيعات وندوات السيطرة على التوترات الداخلية والضغوطات الشخصية. كما وأنه كرياضي تَحمُّل سابق، يعمل مدربا لبعض الرياضات الآسيوية مثل الـ (دو- إن) Do-In و كي - كونغ Qi - Qong و (تاي - شي) Tai - Chi وفي مجال الطاقة الحيوية.

مقدمة المؤلف

ما الذي يصنع النجاح؟ إن من يعتقد بأن شيئامن الموهبة وقدراً أكبر من الجهد والعمل يكفيان، فهو إما أنه يستسهل الأمور أو أنه يرتكن الى وهم تقليدي فادح.

ليس للنجاح أصل واحد فقط، بل إن له أسساً كثيرة وعلى الأخص في عالم الأعمال الحالي، حيث التسارع الدائم والمقارنات في كل شيء وما ينتج عن ذلك من حدة الصراع والمنافسة.

لايعتمد النجاح أو الفشل في الحياة على المواهب الخلقية فقط، ولا على القدرات المكتسبة لوحدها. بل إن أسس النجاح هي في الواقع عوامل ومواصفات أخرى، والتي لها في المقام الأول علاقة بالتوازن بين العقل والجسد.

إن من يَقْصر اهتماماته على مجال ضيق في الإدارة وتسيير الحياة التي يحياها، إنما يحد بذلك من آفاقه ولايستخلص كامل طاقاته الكامنة.

إن من لايتعلم من تجارب الحياة وخبراتها، سيحيد حتماً عن أهدافه، لأنه لايمكن للإنسان أن يكون موهوباً وعبقرياً بلا حدود.

برند ڤيرر

ما تأثير هذا الكتاب

كثير من الناس غير راضين عن حالتهم العملية أو الشخصية أو كلتيهما معاً، فهم يشعرون دوماً بالتوتر والانزعاج وأنهم مطالبون بأكثر مما يستطيعون، يشكون دوماً من تزايد الضغوط وتسارع عجلة الحياة اليومية Hectic. لديهم دوماً شعور بالذنب لأن متطلبات العمل لا تترك لهم متسعاً من الوقت للحياة الاجتماعية والصداقات وبشكل عام للاهتمامات الشخصية.

(بمعنى آخر) : هؤلاء الأشخاص لايعيشون في حالة توازن داخلي.

من جراء ذلك يمكن أن تكون العواقب وخيمة جداً، فهم يعيشون حالة من التردد الدائم بين متلازمة التحرق Burn-out Syndrum وحالات مرضية نفسية وجسدية مختلفة، من ظاهرة الخوف الدائم، الى حالات الصدمات والإخفاقات المتكررة والاضطرابات القلبية، أما من استطاع بالمقابل الموازنة، أي تمكن من تحقيق التوافق بين حالاته الجسدية والفكرية والنفسية، فإنه يعيش حالةً من الانسجام مع محيطه وتكون لديه قدرات

استثنائية على التطور والنمو شخصياً ومهنياً.

إن التدرب الحياتي life-coaching ينير لك طريق المستقبل. وليس الغرض من هذا الكتاب هو إعطاء النصائح للنجاح فقط بل وقبل كل شيء أن يكون مساعداً عملياً لمسار الحياة. وسيتبين للقارئ، كيف:

- يمكنه أن يحيا وينتج وينمو بشكل متكامل،

- يكتسب طاقات حياته ويزداد نجاحاً،

- يضع أحواله الجسدية والفكرية والنفسية معاً في تناسق وتناغم تام،

- يتخلص من الضغوط والتوترات.

وبذلك تتاح له الفرصة لأن يحيا حياة هانئة زاخرة بالنجاح وخالية من التوترات والمنغصات.

من يخاطب هذا الكتاب

إن التدرب الحياتي يمكن أن يكون منهجاً لكل من يرغب بإدخال مزيد من التناسق (التناغم) والتوازن الداخلي في مسارات حياته.

يمكن للقيادي الناجح مهنياً أن يستفيد من هذا الكتاب مثلما تستفيد منه ربة المنزل، وكذلك يتوجه للشاب الطموح في بداية حياته المهنية كما للأشخاص المسنين.

لمحة موجزة في البداية

يتمحور مفهوم التدرب الحياتي حول ثمانية تمارين. تعتمد هذه التمارين على أشكال آسيوية قديمة جداً من (الدو - إن) و(الكي - كونغ) و(التاي - شي) والتي طورت هنا لتلائم احتياجات الرجل العصري. تستخدم هذه التمارين كأدوات للمساعدة في استثمار معارف التدرب الحياتي بشكل مبسط.

في مقابل هذه التمارين الثمانية قسم الكتاب الى ثمانية

أقسام رئيسية، حيث يعالج كل منها أحد أسس التدرب الحياتي. لم يتم اختيار هذا العدد صدفة : فإن الرقم ثمانية يعتبر جالباً للحظ عند الصينيين منذ آلاف السنين.

لتقريب محتويات الفصول الثمانية من النواحي المعاشة والعملية قدر الإمكان ، يروي لنا المؤلف برند شررباستمرار قصصاً من تجاربه الحياتية وما تعلمه من تدريبه لأشخاص مميزين كما أن الجداول وأوراق الاستبيان ستساعد القارئ على التعمق في فهم المواضيع والاستفادة القصوى من النصوص المكتوبة.

تعالج الفصول الثمانية للكتاب الموضوعات التالية:

1 ـ المستقبلية: الرؤى الحياتية ـ الخطط (الاستراتيجية) ـ الأهداف

- تطوير رؤية حياتية متكاملة
- التنسيق بين العمل والعلاقات الشخصية (عائلة وأصدقاء)
- الحياة الخاصة
- إيجاد وسائل لتحقيق الطموحات
- تكثيف الطاقات والموارد
- وضع أهداف الحياة دوماً نصب أعيننا
- تمرين التدرب الحياتي: شُدَّ القوس لتصل إلى الهدف.

2 - الطاقة:

- من أين تأتي طاقتنا
- الطاقة الموجبة والطاقة السالبة
- معوقات القدرة
- منابع القوة للجسد والنفس
- اكتساب قدرات حياتية متكاملة
- تمرين التدرب الحياتي: مولد الطاقة الثلاثي للحصول على قدرات جديدة.

3 - النجاح:

- ماهو النجاح؟
- ما الذي يميز الأشخاص الناجحين؟
- قاتل النجاح - صنع النجاح
- مراحل على طريق النجاح
- تمرين التدرب الحياتي: وازن وسط الجسم لتشارك باللعبة بالكامل.

4 - نظرة الى الوراء / نظرة في التغيير

- الماضي... هل هو جزيرة نلجأ اليها أم بحر للمعرفة؟
- لاتحسين بدون تغيير
- التعلم المستمر مدى الحياة كشرط لحياة هادفة
- تمرين التدريب الحياتي: انظر الى المشوار الذي قطعته للتخلص من الانفعالات.

5 - الأداء (الإنجاز) - التحدي والإثارة

- متعة الأداء على كل الصعد
- مشكلة أو تحد - كل ذلك مرتبط برؤية الهدف
- قبول التحدي
- الوقود لمزيد من القدرة
- تمرين التدرب الحياتي: قبول التحدي للعمل بشكل متكامل

6 - الإبداع - قوة العقل

- اكتشاف القدرات الكامنة حتى الآن
- القوة الذهنية
- اللياقة النفسية
- التفكير المتصالب يطور الابداع
- اعمل بحماسة والفت إليك انتباه الآخرين
- القيادة الفعالة
- تمرين التدرب الحياتي: إمسك القدمين لتفعيل مسارات الطاقة

7 - التوتر - الاسترخاء

- ماهو التوتر؟
- التوتر الإيجابي والتوتر السلبي
- أين ينشأ التوتر؟
- التخلص من مسببات التوتر

- خلق ظروف لتخفيف التوتر
- طرق لتفعيل الاسترخاء
- تمرين التدرب الحياتي: دفع اللعبة للحصول على السكينة

8 - احيَ، أنتج، انم بشكل متكامل

ملخص لأهم محتويات الفصول السبعة السابقة

- الحياة الواعية تعني الحياة الأفضل
- وصفات (طرق) لمقاومة علة التأجيل
- وسائل محددة لاستثمار المعارف المكتسبة
- التدرب الحياتي مهمة مستمرة مدى الحياة
- تمرين التدرب الحياتي: ضم القبضتين لزيادة القوى المتكاملة.

الفصل الأول

الحياة المتوازنة

كن أنت المارد أو الساحر الذي يحقق لك أحلامك

يحلم كل منا أحياناً لوأن مارداً ظهر فجأة ومنحه ثلاث أمنيات يحققها له فوراً. ترى ماستكون طلباتنا، وكيف ستتحقق أمنياتنا في الحال وبكل بساطة. وهل يجب أن يبقى كل ذلك في الأحلام؟ تصور مثلاً بأن هذا المارد ظهر لك في هذه اللحظة. فماذا تتمنى لهذه الحياة؟ النجاح... السعادة... الصحة؟ ربما تفضل المال الكثير وسيارة فاخرة أو قصراً منيفاً تعيش فيه؟ أو ربما تطلُب مزيداً من الوقت للعائلة أو أكثر من الإمكانات لممارسة هواياتك أو مزيداً من أوقات الفراغ لنفسك؟ وربما تطلب جميع هذه الأمور مجتمعة معاً؟

تقول لنفسك: طبعاً هذا مستحيل؟ والآن فإن غالبية الناس لديهم مثل تلك الأمنيات أوماشابه ذلك.

من المؤكد أنك قد تمكنت حتى الآن من تحقيق عدد من أحلامك. وربما كنت تنتمي الى تلك الفئة من الأشخاص الذين

تمكنوا من تحويل الكثير من أمنياتهم الى حقائق؟ عندئذ تدرك بأن هذا كُلّه أو جُلّه ممكن إنجازه ولاداعٍ لانتظار الحصول على العصا السحرية أو خروج المارد من قمقمه وحصول المعجزات. لأن ذلك لن يحصل وليس على المارد المثول أمامك ليقول لك: لبيك.... لبيك عبدك بين يديك. وما عليك إلا أن تتقمص أنت هذا الدور، وتجعل من احلامك واقعاً تتمتع به بجهدك وإمكاناتك. فإلى متى تنتظر إذاً؟ كن أنت نفسك المارد الذي يحقق لك أحلامك!

العمل لخلق التوازن

يحقق بعض الأشخاص نجاحات باهرة في حياتهم العملية الى جانب سعادتهم التامة داخل الأسرة وعلاقاتهم الاجتماعية بصورة عامة، ينعمون بالحيوية والنشاط ويعون تماماً أنهم ومن خلال حياتهم وأعمالهم، إنما يقدمون خدمات جلى للآخرين وللمجتمع عموماً. وعندما تقابل أحد هؤلاء المميزين فإنك تعرفه مباشرة. حيث تجد أنه يتعامل معك ومع من حوله بصدق ونقاء تامين وترى أن بريقاً من السعادة يشع من عينيه وانه في حالة توازن داخلي ونظرة إيجابية للحياة. هل هي الصدفة...؟ ام أنه الحظ فقط...؟ طبعاً لا: لأن التناسق الداخلي لايهبط على الإنسان من السماء. ويمكن لكل إنسان أن يحقق هذا الاستقرار والتوازن، عندما يكون مستعداً لأن يعمل من أجل ذلك. إن التدرب الحياتي اليومي يمكن أن يساعد كل إنسان وكذلك أنت على الوصول الى هذا الهدف.

إن الخطوة الأولى للوصول إلى الحياة المنشودة تتمثل بتحديد الهدف مع النظرة المتفائلة للحياة. إن كثيراً من

الناجحين والمتفوقين لديهم رؤية متميزة للحياة تنسحب على مسار حياتهم المهنية.

هذا يعني أن لديهم تصوراً مسبقاً دقيقاً للمناصب التي يَصْبون اليها والمستوى المهني الذي يخططون للوصول اليه والخطوات الحياتية التالية لبلوغ الهدف. وغالباً ما تكون هذه الطموحات في سن الشباب، محرضاً قوياً يدفع الإنسان إلى طريق النجاح والتفوق.

وهذا ما حصل أيضاً مع مؤلف هذا الكتاب حيث يقول: كنت صغيراً (ربما في السنة السابعة أو الثامنة من العمر) عندما دخلت مقهى في قريتنا الصغيرة لشراء زجاجة من شراب الليمون وشاهدت سيارة سوداء كبيرة تقف عند الباب. حال دخولي تلك الحانة قدرت على الفور لمن يمكن أن تكون تلك السيارة. فقد كان يجلس في ركن جانبي رجل وقور يتناول طعام الغداء، ملابسه في غاية الأناقة وبجانبه حقيبة فاخرة فيها كثير من الأوراق التي يبدو أنها هامة جداً.

بدا على الرجل كبرياؤه لكن دون كِبْر. كان لإشراقته وهيئته البهية، انطباع في نفسي لايقل عن الأثر الذي تركته تلك السيارة الفاخرة أو البدلة الأنيقة التي كان يرتديها. علماً بأننا لم نكن نعرف في قريتنا مثل هذه الرموز والشخصيات (وكان ذلك في خمسينيات القرن الماضي)، إلا من خلال السينما. وحيث

أنني لم أكن قد رأيت هذا الشخص في قريتنا من قبل، فقد سألت النادل عمن يكون هذا الغريب. نظر الي النادل بهدوء وأجابني بصوت منخفض وشيء من الرهبة: (إنه مدير المبيعات لإحدى الشركات الكبرى). فصممت منذ تلك اللحظة على أن أصبح مديراً للمبيعات.

كما تبين لاحقاً، فقد كان لذلك القرار تأثيرات مختلفة جداً عما كان لدى الأطفال الآخرين من رغبات متقلبة، فهو اليوم يتمنى أن يصبح سائق قطار وغداً يحلم بأن يكون طياراً أو رائد فضاء.

(والكلام لازال للمؤلف): فقد تحددت رؤيتي المستقبلية المهنية أثناء مقابلتي لذلك الضيف الغريب في حانة قريتنا الصغيرة والذي كان له أكبر الأثر في نفسي. لأن تلك الصورة بقيت حية في ذاكرتي ولن أنساها ما حييت. وقد كنت أرسم لنفسي دوماً تلك الصورة الجميلة التي أتخيل فيها كيف سأكون عندما أصل إلى هدفي الذي حددته لنفسي: فقد كنت أتصور نفسي دوماً بلباسي الأنيق أجلس إلى مكتبي الكبير وأعمل بمساعدة سكرتيرتي على إنجاز الواجبات اليومية، وكيف أقوم مع فريق عملٍ خَلّاق على زيادة حجم أعمال شركتنا إلى مستويات عالية جداً. كما كنت أتخيل نفسي دوماً وأنا أقود سيارة فاخرة سريعة وأزور عملائي (وأنا بقمة النجاح طبعاً)

وأدعوهم الى أفخم المطاعم لعقد الصفقات بالملايين.

لقد رافقتني تلك المشاهد الخلابة التي رسمتها في مخيلتي، لسنوات كثيرة من حياتي فيما بعد. وقد لازمتني تلك الرؤى طيلة مسيرة حياتي العملية، منذ النشأة الأولى وحتى أعلى منصب بتجارة الجملة في أوروبا، لدى أكبر شركة لصناعة مواد التجميل في العالم. وإنني على يقين بأنه لولا ذلك المشهد الذي واجهته وأنا طفل صغير لأول مرة في حياتي، لكان تغير مسار حياتي كله ولربما كنت على الأرجح قد سلكت طريقا أقل أهمية وإثارة ممّا هو عليه الآن.

أُدرك الآن أنني كنت محظوظاً جداً من خلال تطلعاتي الكبيرة.

إذ أنني لم أكن مضطراً للبحث عنها أو حتى اكتشافها وتطويرها...، فقد ظهرت فجأة أمامي دون أي عناءٍ أو جَهْد من قبلي. ربما مررتَ بشيء مشابه، لذا فإنك تدرك تماماً مدى شدة الحافز والأثر الذي تتركه تلك الصور الداخلية. ربما كانت تطلعاتك لازالت عائمة بعض الشيء ولم تتمكن بعد من تحديدها تماماً.

هذا لايهم. . . لكن المهم أن تعلم بأن لكل إنسان تطلعاته التي يحملها بداخله. وهذه الرؤية تكون خاصة جداً وشخصية للغاية، كشخصية الإنسان ذاته وأهم ما في الأمر هو أن تتمكن من اكتشافها وبعث الحياة فيها. ستعرف في السياق القادم من هذا الفصل كيف يمكن أن يتم ذلك.

إنني أعلم اليوم على أي حال أن تطلعاتي تلك (وإن كانت

مثيرة جداً بالنسبة لي) لكنها كانت ناقصة بعض الشيء: فهي لم تكن رؤية حياتية متكاملة. حيث كانت مقتصرة على الحياة العملية فقط ولم تهتم أبداً ببقية المجالات. فهي لم تأخذ بالاعتبار كيف يمكن أن أوجه حياتي الخاصة وأُكونَ الأسرة وأبني الصداقات كما أرغبها. كما أنها لم تنظر الى المكانة التي يجب أن تحتلها لياقتي النفسية والجسدية من حياتي بشكل عام. ترى كيف كان يجب أن تتبلور الأهداف العامة للحياة التي كنت أصبو اليها وما المغزى الذي يجب أن تحمله تعاملاتي عموماً. من الطبيعي أن كل هذه المتطلبات ربما كانت أكثر قليلاً من أن يطالب بها طفل في الثامنة. لكن تمكنت فيما بعد من استكمال تطلعاتي لبقية مناحي الحياة. وعندها فقط أصبحت تلك الرؤى كاملة ومتكاملة.

وريقات البرسيم لتوازنك

الحياة المهنية، الحياة الخاصة، اللياقة البدنية، القدرات الذهنية...

هي مناحي الحياة الأربع التي يجب أن تكون في حالة توازن، كي تستقر حياتك كانسان بشكل عام. يمكن أن تتصورهذه المناحي كوريقات نبات البرسيم الأربع.... فهي عندما تنمو بحجم متساو وتصطف بشكل جيد ومتناسق... وفقط في هذه الحالة نعتبر هذه النبتة جالبة للحظ والسعد. وكذلك الأمر بالنسبة لحياتك، فإن أنت ركزت على بعض هذه المناحي دون الأخرى، تكون تلك النبتة قد حصلت على ورقة أو ورقتين كبيرتين فقط، في حين تضمر أو قد تختفي بقية الوريقات وكذلك أي أثر للتناسق والحظ.

كثير من الناس يحلمون بالنجاح ويعنون بذلك فقط النجاح المهني او التجاري. فهؤلاء تبدو لهم المعادلة كما يلي: النجاح المادي يساوي السعادة، وتلك بدورها تعني لهم الحياة المترفة

فقط. فإن أنت ركزت على نجاحك المهني فقط، فإنك تخاطر بإهمال حياتك الخاصة وتدمير حالتك الصحية. و يجب أن تكون حذراً جداً في مثل هذه الحالة، وتتوقع أن يتركك شريك العمر في أية لحظة، أو أن يضرب عن العمل نظامك الجسدي أو كليهما معاً. فتسقط في متاهات المشكلات المعقدة وتتساءل: ما الذي حدث بحق السماء؟ وربما تستيقظ ذات صباح، لتضع مسيرة حياتك السابقة كلها في الميزان، حيث يبدو لك الآن، أن هذا الجري وراء النجاح المهني، وكل هذا الصراع ضد الزمن كان بلا معنى. ومن تلك اللحظة يجب أن تتوقع انك تقترب جداً من حالة اكتئاب عصبية.

يعمل معنا في مؤسستنا الكثير من مثل هؤلاء الأشخاص، الذين ساروا على درب النجاح بشكل حَرْفي، وقد بذلوا جهوداً جبارة وبدت لديهم طموحات وتوقعات كبيرة. لا يقع هؤلاء في أغلب الاحيان بسرعة لأنهم يخفون حالتهم عن الآخرين، حتى أنهم يحاولون تجاهلها شخصياً، وربما قاموا بتغطية تعاستهم باللجوء الى الكحول والمخدرات. يعملون جاهدين كي لا يلاحظ أحد ذلك. لذا فإن أحداً من المقربين إليهم لا يدري ما يجري لهم، كما انهم لا يمارسون أي دور في الحياة العامة. فما من صحيفة ولا محطة تلفزيونية، ترغب في عرض شيء عن أناس تلتصق بهم صورة الفشل، وعلى أي حال فإن صفة (فاشل) تعتبر كلمة سيئة للغاية، وهي هنا تعتبر خاطئة تماماً.

لأن هؤلاء الأشخاص لم يفشلوا في النهاية، بل قد فشلوا منذ البداية في تحديد رغباتهم واحتياجاتهم لعيش حياةٍ متكاملة. أي أنهم لم يتمتعوا بالتوازن الداخلي في يوم من الأيام.

هل تحيا حياة متكاملة؟

هل أنت من الأشخاص الذين يعطون عملهم الأولوية المطلقة على ما عداه من المجالات الاخرى؟ من حيث المبدأ ليس هناك من مانع ما دمت تفعل ذلك عن وعي من ناحية، وتسعى من ناحية أخرى للموازنة مع بقية مجالات حياتك، ولو في مرحلة قادمة، لكن هذا لن يتحقق في أغلب الحالات. ترى أيها سيفشل أولاً، عندما يصبح الوقت ضيقاً للغاية؟ من الطبيعي أنه لن يكون ذلك على حساب اجتماعات العمل المستمرة، والتي لن تكونَ على أي حال فعالة بالقدر المطلوب، بل ستتقلص لقاءات الأصدقاء لتناول الطعام، وفترات الجري الأسبوعية، وربما الجلوس مع الأسرة كما يجب. ربما لن تكون هناك مشكلة اذا حصل ذلك لمرة أو مرتين بشكل طارئ. ولكن اذا تكرر ذلك باستمرار، ولم يتم تدارك الأمر بسرعة وتعويض ما فات على المجالات الأخرى من نصيب، فسوف تتأثر تلك المجالات سلباً وبشكل قد يكون خطيراً. فقد يختفي الأصدقاء الذين لم يعد لديك وقت لهم، وربما تتفتت الأسرة.

أو ربما تجد نفسك فجأة وقد ازداد وزنك 15 كغ، وأن مخاطر المشكلات القلبية قد تضاعفت عشر مرات لأنك لم تعد تحرك نفسك. قد تعتبر الأمر مبالغاً فيه، ولكن انظر حولك وفي محيط معارفك، فكم من شخص ستجد ممن تنطبق عليهم هذه الحالة أو تلك. ربما تكون حالات التركيز على المجال المهني هي الأكثر في زمننا هذا، حيث الوتيرة متسارعة والمتطلبات كثيرةٌ، لكنه ليس الخطر الوحيد لفقدان التوازن الحياتي. أما من يسلك الطريق المعاكس، ويلتفت الى حياته الخاصة وملذاته ويهمل عمله، فهو يعيش أيضا في حالة عدم استقرار مع نفسه. فكثير من النساء اللاتي يتركن عملهن بعد إنجاب الأولاد، ويتفرغن لشؤون المنزل فقط. قد يشعرن بعد حين، بأن تأدية هذا الواجب المنزلي لوحده لم تعد موفقة تماماً. ومن هنا يمكن أن تكون العواقب وخيمة، فقد لاتكون المسافة كبيرة بين التذمرات البسيطة العارضة وبين الخلافات الكبيرة القاتلة مع الشريك (أي شريك).

المزعج في هذه التطورات، هو أنها تتسلل دوماً خلسة وببطء الى حياة الانسان. وهذا ما يمكن تشبيهه بنزلة البرد (الزكام)، التي غالباً ماتبدأ بسعال بسيط، لانكترث له، وغالباً ما نلجأ إلى المناديل الورقية فقط. ثم تأتي مرحلة آلام الحلق والسعال الشديدين، تليها دون شك آلآم المفاصل والأطراف وارتفاع درجة حرارة الجسم، بعدها يشعر الإنسان بأنه ليس على ما يرام، لكن من ذا الذي يلجأ الى الفراش بسبب زكام بسيط؟! وخصوصاً بوجود الصيدليات والأدوية. وهكذا نتابع عملنا دون اكتراث، لكن قريبا جداً سيضعف الجسم، الى درجة يرفض معها القيام بواجباته.

هنا يجبرنا نظامنا الداخلي وربما مع حمى مزعجة، على اللجوء إلى السرير لأيام مطولة. ولعل من مرَّ بمثل هذه الحالة، يعلم تماماً أن معايشة نزلة البرد المتسللة الى الجسم، أسوأ بكثير من أن يقي الإنسان صحته شر ذلك، ويأخذ لنفسه قسطاً من الراحة ويتجنب الوقوع بالمرض قبل حدوثه. وقد

قيل: (درهم وقاية خير من قنطار علاج).

يمكنك أن تحمي نفسك من مثل هذه الحالات، بأن تحيا حياة واعية وتقوي نظامك المناعي بالتغذية الجيدة وممارسة القدر الصحيح من الرياضة. كذلك يوجد لحياتك العامة برنامج حماية بسيط وجيد: إنه التدرب الحياتي، الذي يناسبك جداً، وبشكل خاص عندما يساورك الشعور بأن حياتك غير متوازنة. ربما بدأت تلاحظ بوادر ذلك الخلل في نفسك. إن مؤشر السعال البسيط في حالة النزلة الصدرية (الذي يبدو أمراً غير ضار في البداية، ثم يتطور الى أمور مزعجة فيما بعد) هو في الحياة مثل ضغوط العمل التي تبدأ بسيطة، أو مثل فقدان الوقت اللازم لممارسة القليل من الرياضة أوالشجار المستمر مع الشريك. لا تهمل هذه المؤشرات بل يجب أن تأخذها على محمل الجد تماماً. هنا يمكن أن تكون فترة من الراحة، أفضل وسيلة للوقوف مع الذات والإمساك بزمام الأمور لتلافي الوصول إلى ماهو أسوأ.

هذا يعني تحديداً: أن تأخذ لنفسك ساعةً من الراحة، مستغلاً هذا الوقت لمراجعة حساباتك وطريقة حياتك بمنتهى الراحة والهدوء. لايهم إن أمضيت هذه الساعة في الساونا، أو بسير هادئ في الحديقة، أو مع كاس من الشراب وأنت مسترخٍ على أريكتك في المنزل، وربما في أحد أماكن العبادة. المهم أن تخلو بنفسك وأنت مسترخٍ تماماً بعيداً عن أية توترات.

ولتلافي أية إزعاجات ، ابتعد عن أي هاتف وأقفل هاتفك الجوال. بمساعدة تمرين التدريب الحياتي المذكور في نهاية هذا الفصل (شد القوس لتصيب الهدف)، يمكنك الحصول على نتيجة مثالية من هذا الوقت المستقطع، الذي أخذته لنفسك لمراجعة طريقة حياتك.

التقييم الحياتي

ضع لنفسك الآن صورة لوضعك العام (جَرْدٌ لحياتك).

حيث ينص السؤال الأول: كيف ترى وتقيّم مسيرة حياتك بشكل عام؟ هل أنت سعيد بوضعك الحالي، أم أنك تشعر بعدم الارتياح لما أنت عليه؟ كيف تطورت مراحل حياتك؟ ما هي إنجازاتك التي تفخر بها؟ ما هي الهفوات التي تأسف عليها؟

تنصب هذه الخطوة الأولى على وضعك العام، دون التطرق الى مناحي الحياة المختلفة بالتنصيل. وهذا ما سيتم في تمرين لاحق، حيث ستضع كل مجال على حدة تحت المجهر وتسأل نفسك: الى أي حد أنا سعيد في هذا المجال؟ والى أي مدى تحققت أمنياتي حتى هذه اللحظة؟ لهذا الغرض يمكنك ان تستخدم نموذج الاستبيان المبين لاحقاً لتعبئته.

استبيان الجرد الحياتي

بعد أن تملأ هذه الاستمارة وتمعن النظر فيها جيداً، سيتبين لك من نظرة واحدة، في أي مجال أحرزت أفضل تقدم، وما سبب الخلل في توازن حياتك.

هذان التمرينان الهامان، هما شرطان أساسيان للتقدم نحو الخطوة الثالثة. حيث يمكنك الآن و بناء على أفكارك التي تبلورت جراء ذلك، أن تطور رؤيتك الحياتية الخاصة والمتكاملة. وهذا لن يتحقق طبعاً بلمسة سحرية بين عشيةٍ وضحاها. وهنا أيضاً يجب أن تأخذ وقتك الكافي وقد تخلصت من جميع التوترات، حيث ستساعدك أيضاً تمرينات التدرب الحياتي وسماعِ بعضٍ من موسيقى الاسترخاء والتفكر، على تحقيق ذلك وأنت في منتهى الراحة والهدوء ،لأن بحثك ودراستك لرؤى حياتك الشخصية، ستكون أكثر فاعلية كلما شعرت بالاسترخاء والتركيز وراحة البال.

جَرْدٌ لحياتي				
مدى الرضا	المجال الحياتي			
	غير راض	ضعيف	وسط	راض جداً
1 - المجال المهني				
مدى استمتاعي بعملي				
الزمن الذي أخصصه للعمل				
الراتب / الدخل				
مسيرتي العملية حتى الآن				
إمكانيات تطوير عملي				
رضائي عن هذا المجال بالكامل				
2 - الحياة الخاصة				
حياتي العائلية				
تواصلي مع الأصدقاء				
الوقت الذي أخصصه للهوايات				
رضائي عن هذا المجال بالكامل				

جَرْدٌ لحياتي				
مدى الرضا	المجال الحياتي			
	غير راض	ضعيف	وسط	راض جداً
3 - الصحة واللياقة البدنية				
حالتي الصحية				
نشاطي الرياضي				
الوقت الذي أخصصه للاسترخاء				
حالتي الروحية				
رضائي عن هذا المجال بالكامل				
4 - القدرة الذهنية				
منطقية معالجتي للأمور				
دوري في حياة الآخرين				
المنافع والخدمات التي اقدمها				
رضائي عن هذا المجال بالكامل				
رحلة الى أعماق ذاتك				

للبحث عن تطلعاتك المستقبلية، عليك القيام برحلة داخلية الى الذات. وهذا يتطلب في الحد الأدنى أن تسأل نفسك، ما الهدف الذي تصبو اليه وما هي أحلامك المستقبلية؟ ماهي الصورة التي ترسمها لنفسك في أعماقك، وكيف تتصور حالك بعد عشر أو عشرين سنة؟ ما هو أهم شيء في حياتك؟ كيف تتمنى أن تكون عليه مختلف مجالات حياتك؟ ما الذي تريد أن تحققه لتكون حياتك مختلفة عن حياة الآخرين؟ ما الذي يجعل حياتك متميزة؟

أصْغِ الى عقلك الباطن عندما تطرح على نفسك كل هذه الأسئلة. هل تبعث هذه الصور التي تُعرض في مخيلتك مشاعرَ إيجابية لديك؟ هل هي جذابة الى الحد الذي يجعلك تقول: نعم إن هذه التطلعات تستحق مني الحياة لأجلها؟ عندئذ فقط تكون أنت مرتبط برؤيتك للحياة على أي حال. أما إذا لم تتشكل هذه الصور في مخيلتك في الحال، فلاتواصل البحث بشكل متشنج (بحالة من العصبية). فلربما كان على عقلك الباطن أن يتأقلم مع هكذا أسئلة تطرح عليه بشكل مفاجئ، بعد أن كانت لزمن طويل أحلاماً ومتطلبات خفية ومهملة. أعد تلك الجلسات الخاصة ومسائلة الذات على فترات متباعدة كل بضعة أيام. وستجد أنك مرة بعد مرة تتوصل الى الإجابات بشكل أيسر وأوضح.

سواء تمكنت من تكوين رؤيتك الحياتية من الجلسة الأولى، أوأنها نمت معك على مراحل متعددة، فلا بد لك من مراعاة قاعدتين للعبة: الأولى تقول بأنك لست مضطراً لتقييد نفسك منذ البداية. إن التساؤل فيما اذا كان هذا الأمر قابلاً للتحقيق ومنطقي أم لا، ليست له أهمية منذ اللحظة الاولى.

إن كثيراً من الإنجازات العظيمة ما كانت لتتحقق، لو أن مثل هذه التساؤلات سيطرت على الإنسان منذ البداية. وهل تعتقد بأن الأمريكيين كانوا سيتمكنون من الهبوط على سطح القمر، لو أنهم ترددوا وتساءلوا عن إمكانية تحقيق ذلك مع بداية برامج رحلات الفضاء.

يمكننا نحن البشر تحقيق كل شيء، عندما تتوفر الإرادة الحقيقية ونكون مستعدين لبذل الجهد اللازم لذلك. ليس لهذا القول أية علاقة بالغرور أو جنون العظمة. عندما اكتشفتُ هدفي المهني وقررتُ أن أصبح مديراً هاماً للمبيعات، كنت طفلاً صغيرا أعيش مع أبوي ظروفاً معيشية في غاية البساطة. وكان

من الممكن أن أصبح عاملاً بسيطاً في أحد المعامل، حيث أكدح يومياً دون جدوى. لكن من حسن الطالع، أنني لم أتساءل يوماً فيما اذا كنت سأنجح في مجال التوزيع والمبيعات. فقد وضعت نفسي بكل بساطة على الطريق، وكي أكون صادقاً لم يكن لدي أي خيار آخر، فقد كانت تلك التطلعات هي وحدها التي تعمل في نفسي بقوة.

أما القاعدة الثانية للعبة فتستلزم أن تشمل تطلعاتك مجالات الحياة الأربع، وإلا فلن تكون متكاملة ولن تتمكن من وضعك على طريق التناسق والاستقرار الداخلي. تكمن الخطورة بالمقابل في إمكانية تعاظم حالات الاضطراب وعدم التوازن التي قد تتشكل في حياتك. الأمر الذي يتعارض مع روح التدرب الحياتي الذي يتمحور حول التكامل التام بين الحياة والإنتاج والنمو.

عندما تتبلور تطلعاتك المستقبلية وتتصورها بعقلك الباطن، لابد من كتابتها وتوضيحها. حيث تتمكن من تحديد أفكارك وتصوراتك وأحلامك وإعادة تفحصها: هل تبدو لك مغرية؟ هل تتوافق مع أمنياتك الداخلية؟ صُغ ونظم تطلعاتك بحسب المجالات المختلفة بالتفصيل ولاتكتفي بالاختزال.

لاتكتب تطلعاتك (مخططاتك) بصورة التمني (أنا أرغب...) أو (إنني أتمنى...)، لكن اكتبها بصيغة الحاضر وكأنها تتحقق فعلاً. بذا لاتأتي بصياغة براقة، فهي في النهاية رؤيتك الأصلية للحياة، والتي هي محددة لك شخصياً. كما يجب ألا يطلع عليها أحد، وألا يتمكن أحد غيرك من فهمها. يمكنك إن رغبت استخدام النموذج التالي لكتابة تطلعاتك وخططك لمستقبل حياتك.

هكذا أتصور أن يكون مجال حياتي المهني في المستقبل:

____

____

____

____

____

____

____

____

هكذا أتصور مجال حياتي الخاصة في المستقبل:

____

____

____

____

____

____

____

____

هكذا أتصور لياقتي البدنية والذهنية في المستقبل:

ما أقدمه لمن حولي من خلال وجودي وتعاملي معهم:

اقرأ ماكتبته ثانية وتأكد من أن ذلك هو حقاً ما تصبوا إليه في حياتك. فإن كان الأمر كذلك فلك تهانينا القلبية! فقد خطوت الآن خطوة هامة جداً نحو الاستقرار (التناسق) الداخلي. أما بقية الخطوات فستصبح سهلة عليك بعد الآن.

إن تصورك لمستقبلك، يمثل رؤيتك الشخصية المثالية لمسار حياتك وهذا الأمر جيد وصحيح. لكنه سيبقى دون أيةِ قيمةٍ مالم توجه تصرفاتك (تعاملاتك) نحو ذلك. إن رؤيتك للحياة هي المنارة التي ستنيرلك دربك ،أما إن تجاهلت مؤشراتها، فلن تصل الى هدفك إطلاقاً. لذا عليك أن تطور خططا (استراتيجيات)، لتحقيق طموحاتك. هنا يطرح السؤال نفسه: ما الذي يجب أن تفعله تحديداً، كي تحول الأفكار والتصورات في مختلف مناحي الحياة الى واقع وحقيقة؟ كما يجب أن يسأل الإنسان نفسه: مالذي يجب تركه والابتعاد عنه...؟ يجب أن ترتب أمورك الحياتية، حسب الأولويات كما تراها من خلال رؤيتك للحياة. كما يجب أن تكثف قدراتك وإمكاناتك، مثل الوقت والجهد والعلاقات العامة، وترتبها حسب ماتراه الأهم فالمهم. هذه هي الأهداف التي ستتمخض عن رؤيتك الحياتية... ومن يدري فقد يتبين لك أن إدارة عمل ما، أو المشاركة في مناسبة دعيت إليها، لا تحقق لك أهدافك

بالضرورة. عليك عندئذ أن تحرر نفسك من مثل تلك المَهمات فوراً إن أمكن. يجب أن تميز دوماً في مختلف مجالات الحياة مابين الحَبِ والتبن (اللب والقشر)، بين النافع والذي يجب أن يهمل، وأن تتوقع العواقب دوماً، وتقدر متى وأين يمكن أن تجري الأمور بشكل جيد. النموذج التالي سيساعدك على توضيح ذلك.

عند إعادة قراءة أهدافك ثانية سيتبين لك بأن الأمور تتفاوت بأهميتها وإلحاحها وأن بعضها لا يخدم أهدافك بنفس القدر لتحقيق تطلعاتك في الحياة. للحفاظ على هذا المسح الشامل يلزمك ترتيب الأهداف حسب أهميتها وأولوياتها. فكر لذاتك وقرر ماهو أهم شيء بالنسبة لحياتك ومتى ترغب بتحقيقه خلال الفترات التالية... ثلاثة أشهر... سنة... العشر سنوات التالية. سجل هذه الأولويات واستخدم ألواناً مختلفة للتمييز بينها.

أمور أود تغييرها لأنها لا تطابق تطلعاتي الحياتية:	الأهداف التي سأركز عليها في المستقبل:
في حياتي العملية	
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-
في حياتي الخاصة	
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-

أمور أود تغييرها لأنها لا تطابق تطلعاتي الحياتية:	الأهداف التي سأركز عليها في المستقبل:
من أجل لياقتي الجسدية و الروحية	
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-
من أجل منطقية تصرفاتي	
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-

وهكذا أصبح لديك الآن برنامج الرحلة وطريق حياتك المستقبلية. في الفصول التالية ستتعرف بالتحديد، الى الإجراءات التي يجب اتخاذها لتحقيق طموحاتك ولتجعل من أحلامك حقائق واقعة. هنا يصح القول: إنك كلما أحكمت التركيز على أهدافك، أمكنك الوصول اليها بسرعة ويسر. وكلما كان تصورك لمستقبل أهدافك أفضل، وكم ستكون سعيداً عندئذ، كان بإمكانك تطوير الأدوات الصحيحة واللازمة لذلك.

تمرين: (شُدَّ القوسَ)

سيساعدك التمرين الأول من تمارين التدرب الحياتي، على تصور أهدافك المستقبلية والتركيز عليها. سُميَ هذا التمرين (شُدَّ القوسَ لتصلَ الى الهدف). عليك تكرار التمرين ثمانيَ مرات في كل جلسةٍ، وكلما أكثرت من استخدامه زادت قدرتك على التركيز.

الأمر الأساسي في هذا التمرين هو التنفس بطريقة صحيحة وواعية. إثنِ ركبتيك بحيث يصبح جزأي كل من الساقين متعامدين، مع إبقاء الجذع مستقيما وعدم دفع المؤخرة للخلف. ركز بصرك على نقطة ما أمامك، واترك يديك مرخيتين إلى الأمام والأسفل.

ابدأ الأن الشهيق من الأنف مع رفع اليدين إلى الأعلى حتى مستوى الصدر، أغلق القبضتين بعض الشيء وحافظ على وقوفك بثبات.

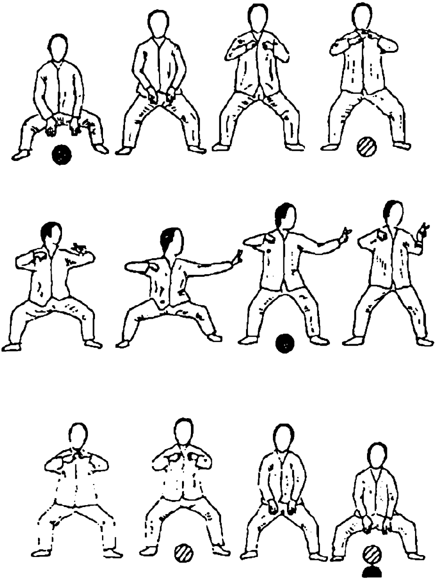
ابدأ الآن الزفير من الفم مع دوران الرأس نحو اليسار.

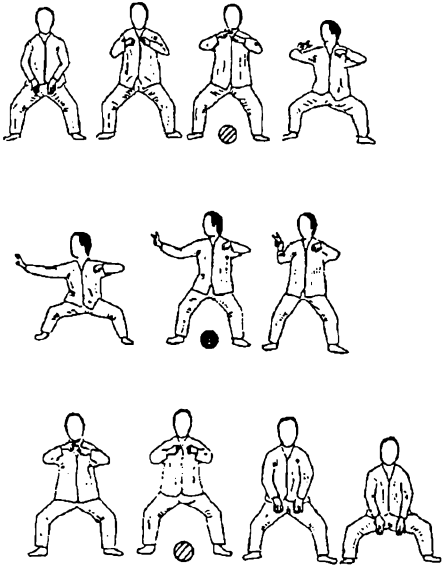
ومد الذراع اليسرى نحو اليسار مع بقائها بمستوى الكتف والإصبعين السبابة والوسطى تشكلان حرف (7). أما الإبهام والبنصر فيتلامسان برفق.

في حين تبقى حتى الآن اليد اليمنى نصف مغلقة والذراع مثني، شُدَّ ذراعك نحو اليمين قليلاً في حركة تشبه حركة شد السهم في القوس. أثناء تنفيذ هذه الحركة، عُد بهدوء الى وضعية البداية، أي أن يكون التباعد بين القدمين يساوي حوالي مرة ونصف عرض الكتفين.

أعد الآن عملية الشهيق ثانيةً، وأعد اليدين مغلقتين بعض الشيء الى أمام الصدر. إبدأ الزفير الآن واسبل اليدين أثناء فتحهما مع العودة الى وضعية البداية. أعد هذا التدرب الحياتي ثانيةً وشد القوس الى الجهة الأخرى.

ملاحظة حول هذا التدرب الحياتي: ليس الغرض من هذا التمرين، تحديد أهدافك في الحياة فحسب، بل إنه يصلح أيضاً كتهيئة لعمل ميزانيتك السنوية أو التخطيط لأعمال الأسبوع القادم أو الاستعداد لمباراةٍ بكرة المضرب مع زميل.





الفصل الثاني

الطاقة لحياتك

هل راقبت ذات مرة، أحد الأطفال وهو يلعب لفترة طويلة؟ لقد قام بعض العلماء بذلك قبل مدة من الزمن. بل إنهم ذهبوا إلى أبعد من ذلك. فقد وضعوا عدداً من الرياضيين الأقوياء، الى جانب بعض الأطفال، وطلبوا إليهم أن يقوموا بجميع الأعمال والحركات التي يقوم بها الصغار.

قد تدهشك نتيجة هذه التجربة، حيث أن الرياضيين الكبار لم يصمدوا لمدة طويلة. فعندما انهاروا من الإعياء بعد مدة من الزمن، استمر الصغار في لعبهم ومرحهم دون عناء، وأثبتوا أنهم كتلة من الطاقة و الحيوية الحقيقية، وأظهروا أن الرياضيين الكبار عجزة غير قادرين على مجاراتهم لمدة طويلة.

يحتاج كل منا باستمرار الى قدرٍ من الطاقة. وكلما زادت كمية هذه الطاقة، كان ذلك أفضل. فعندما نتمتع بقدرعال من الطاقة والحيوية، نشعر أن كل شيء يتم بيسرٍ وسهولة، سواء كان ذلك بالعمل المكتبي، أو بعرض الأمور الهامة على العملاء أو الرؤساء، أو بإجراء مفاوضات قاسية لإجراء صفقات جديدة،

كما وأننا نشعر بالراحة والسعادة والنشاط، حتى بعد تمضية يوم طويل وشاق مليء بالجهد والاستحقاقات. وأن لدينا القدرة والحيوية لمتابعة الأمسية والسهر مع أفراد الأسرة أو بعض الأصدقاء، و ربما الى الاسترخاء الفعال، وذلك بالسير عبر الغَابة أو ممارسة قليل من الرياضة الخفيفة، دون أن يخطر ببالنا الجلوس بكسل الى التلفاز مع كمية من المكسرات، لندع إحدى مسرحيات دعايات العلكة أوالمنظفات تمطرنا بما لديها من ادعاءات.

بساطة الذات

يمكننا التمتع ببساطة الذات إذا توفر لدينا القدر الكافي من الطاقة، فنجد أننا:

- نستمتع بالحياة.
- نظل دوماً سعداء ومتفائلين بالمستقبل.
- لايمكن أن نستسلم لمتطلبات الحياة التي أمامنا.
- لا نعترف بالمشكلات بل بالحلول.
- مبدعون ومفعمون بالأفكار الخلاقة.
- اجتماعيون ومرتاحون مع الآخرين.
- نشعر دوماً بأن لدينا الإشراقة التي تنعكس على الآخرين.
- تجري الأمور تلقائياً وبكل بساطة.

كم هو جميل أن نشعر دوماً بهذه المشاعر والأحاسيس المريحة. لكن ومع الأسف يمر كل منا بمراحل مختلفة، منها مثلاً تلك الأيام التي تصبح فيها الرؤية قاتمة، يتمنى المرء لو أنه لم يخلق أو لو لم يخرج للعمل على أقل تقدير، حيث لا شيء ينجح، وكما قيل في المثل: (تجري الرياح بما لاتشتهي

السفن). يشعر بالفراغ والتعب والإحباط وعدم القدرة على إنجاز أي شيء.

كما ويبدو لنا أن أقل جهد نحاول القيام به، كإجهاد فوق طاقة البشر. حتى أننا لا نستطيع التركيز على أي عمل نقوم به. وعندما نفكر جيداً لانجد لدينا الرغبة لعمل أي شيء. كيف سنتعامل الآن مع استحقاقات جديدة؟ كيف سنحقق رؤانا للحياة؟ كيف سنفكر بالمستقبل، ونحن نواجه صعوبات جمة في معالجة الحاضر؟

الويلُ إذا خَبَتْ المُدَخِرَة
(البطارية)

نعاني في أيامنا هذه من أزمة في طاقتنا الشخصية. أي أنه تنقصنا طاقة الحياة. الطاقة التي لدى الأطفال فائض منها، بينما تنقصنا نحن، للتغلب على الصعوبات التي تعترضنا للوصول الى أهدافنا الحياتية. وهو من حيث المبدأ ذات الشيء الذي تحتاجه المسجلة التي تعمل بالمدخرة (البطارية): فطالما زخرت المدخرة بالقدر الكافي من الطاقة، تمكّنا من سماع الموسيقى بشكل جيد. لكن تبرز المشكلة عندما تَنْفَد هذه الطاقة من المسجلة! حيث تتوقف عن الدوران ولن نتمكن من سماع أي شيء.

يمكننا تجاوز هذه المشكلة في حالة المسجلة ببساطة، إما بتبديل المدخرات أو إعادة شحنها إن كانت قابلة للشحن. أما في حالتنا كبشر فلن يكون الحل بهذه البساطة. إذ إن نظامنا العضوي معقد جداً، بالنسبة لما هو عليه في أي جهاز كهربائي من صنع البشر. بالرغم من ذلك فإن بإمكانك الحفاظ على

شَحن مدخِراتك الداخلية لتوفر لك الطاقة الحياتية اللازمة. ولتحقيق ذلك لا بد من ملاحظة بعض القواعد البسيطة. تمارين التدرب الحياتي ستساعدك على ذلك.

أسرار الطاقة الحياتية

أين يكمن سر الطاقة الحياتية التي نتمتع بها؟ إنه بداخلنا...، بتعبير أدق داخل أجسامنا. اكتشف ذلك الصينيون قبل حوالي (5000) خمسة آلاف سنة. فهم يوضحون فكرة الطاقة الحياتية كما يلي: تجري داخل أجسادنا مسارات للطاقة تدعى خطوط الطول. وهي تشكل شبكة كثيفة وخفية، تبدأ من الرأس وصولاً الى القدمين. تتدفق هذه الطاقة خلال أجسامنا عبر هذه الخطوط (المسارات) بمعدل خمسين مرة باليوم. تدعى هذه القوى بالصينية كي QI وغالباً ما تكتب CH'I وتلفظ (تشي).

إن الكي QI هي الطاقة التي تمكننا من الحركة والكلام والقيام بكافة النشاطات المتعلقة بحياتنا، إذاً فهي القدرة التي تحرك عضلات الجسم وتجعل المعدة تقوم بهضم الطعام. وطالما تمكّنت هذه القوى الحياتية من الجريان عبر أجسامنا دون إعاقة، فإننا نشعر بأننا بحالة ممتازة، نحيا باستقرار تام وصحة جيدة.

معـوقـات نـظـام الـقـدرة

قد يحدث خلل ما أحياناً في مكان أو أكثر من هذه الشبكة، ويُعزى ذلك الى وجود عائق ما في أحد مسارات الطاقة داخل الجسم. الأمر الذي يعرقل جريانها بحرية وسلاسة، فيؤدي ذلك الى خلل في ميزان القدرة الداخلية. وهذا ما نشعر به مباشرة جسدياً ونفسياً. لأن نظام الطاقة في أجسادنا، مرتبط بشكل وثيق بتفكيرنا ومشاعرنا. لا يأتي المزاج السيء من فراغ، بل هو نتيجة حتمية لوجود معوقات في مسارات الطاقة داخل الجسم.

كذلك الحال عندما يغضب أحدنا أو يواجه تحديات حياتية صعبة أو يتلقى خبراً محزناً وسيئاً للغاية، فإن مسارات الطاقة تنغلق وتتعطل. وقد تؤدي في بعض الحالات الى تعطل الجسم وفرملته بالكامل. ولايمكنك في هذه الحالة أن تعطي انطباعاً مشرقاً للآخرين.

لقد اعتبر الصينيون أن العقل والجسد يشكلان دوماً وحدة متكاملة. أما الغربيون فقد اكتشفوا هذه العلاقة منذ بضع

سنوات فقط. علماً بأن الإنسان قد عرف وقال منذ القدم، بأن العقل السليم يكمن في الجسم السليم (وهناك فقط). لذلك فإننا عندما نرى كيف يهمل بعض الأشخاص أجسامهم، ندرك أنهم قد أهملوا حتماً هذه القاعدة الذهبية. من الملفت أن يتصرف بهذا الشكل أشخاص قياديون، يعانون من ضغوطات كبيرة، يعيشون ويعملون دون أية مراعاة لصحتهم. إنني أسأل نفسي دوماً: كيف سيتمكن هؤلاء المدراء، من قيادة مؤسساتهم إذا كانوا لا يستطيعون أن يديروا أجسامهم بالشكل الصحيح.

نقص الطاقة Qi يسبب المرض

يعتقد الصينيون، أن جميع مشكلاتنا الصحية تنجم عن خلل في جريان الطاقة داخل أجسامنا. أو بتعبير آخر: إذا اختل توازن رصيدنا من الطاقة، أصبحنا عرضة للمرض بشكل مؤكد. إن حجز الطاقة لفترة وجيزة، يمكن أن يسبب ألماً في الرأس، قد يزول بعد يوم أو يومين. أما إذا تعطل جريان القدرة لمدة أطول، فقد يؤدي الى مشكلات صحية خطيرة. بكل وضوح: نقص الطاقة بالجسد يسبب المرض. أما الحقيقة السارة فتقول: طالما سرت الطاقة الحياتية في أجسادنا دون أية إعاقة، أو بتعبير آخر، كلما كَوَّن الجسم والعقل والروح بناءً متكاملاً متناغماً، فلايمكن أن نصاب بأي مرض إطلاقاً. وهكذا نرى كم هو هام وضروري، أن نسعى دوماً لمخزون متوازن من الطاقة. إذ إن العقل والجسد يعملان دوماً كأية مؤسسة هامة: فعندما يبدأ أي عمل بإظهار الأرقام الحمراء (خسائر)، يعني ذلك أنه سينهار حتماً في وقت قريب ويعلن إفلاسه.

مزيد من الطاقة يعني مزيداً من العطاء

يحتاج الإنسان للطاقة في كل لحظة من لحظات حياته، حتى أثناء النوم. وبشكل أكبر عندما نأكل أو نعمل أو نلعب أو نمارس قدراً من التمارين الرياضية. إن من يبذل كثيراً من الجهد يحتاج الى مزيدٍ من الطاقة. مثال: إن السيارة التي ستشارك في سباق الفورمولا واحد والتي يجب أن تسير بسرعة تتراوح مابين 250- 300 كم/سا على حلبة السباق، أو الشاحنة التي تنقل حوالي 30 - 40 طن من الحمولة، تحتاج الى محرك ذي طاقة أكبر بكثير من محرك سيارة صغيرة تسير على طريق زراعية بسرعة 70 كم/سا. تأخذ سيارة السباق حاجتها من الوقود من صندوق خاص يملأه فريق السباق خلال ثوانٍ معدودة، بينما تأخذ السيارة الصغيرة طاقتها من محطة الوقود التالية على الطريق. لكن... ترى من أين نحصل نحن البشر على الطاقة (الوقود) اللازمة لحياتنا؟ يتوفر لنا بشكل أساسي مصدران لاستمرار الحياة والقدرة على الحركة... إنهما الهواء الذي نتنفسه والغذاء الذي نتناوله وأهم شيء فيه هو الماء.

أربعة ملايين ليتر من الهواء

يعتبر التنفس أهم عملٍ يقوم به الإنسان طيلة حياته... يأتي بالمرتبة الأولى مع فارق كبير جداً بينه وبين ما يليه بالأهمية. تبدأ هذه العملية من لحظة الولادة وتستمر دون انقطاع حتى لحظة الوفاة. خلال تلك السنوات (والتي نرجو أن تكون طويلة وصحية) يتنفس الإنسان حوالي خمس عشرة مرةً في الدقيقة، وفي حالة التعب والإجهاد يزداد هذا الرقم كثيراً. بعملية حسابية بسيطة نجد أن عملية الشهيق والزفير تتكررحوالي تسعمائة مرة بالساعة و 21600 مرة في اليوم الواحد. وإذا أردت ان تعرف كم يصبح الرقم في السنة. فتفضل... إنه 7884000 مرة شهيق ومثلها زفير في السنة الواحدة. أي إننا نتنفس حوالي ثمانية ملايين مرة نأخذ خلالها أربعة ملايين ليتر من الهواء في السنة تقريباً (على اعتبار نصف ليترمن الهواء في كل شهيق). لِمَ كل هذه الكمية...؟ لكي نغذي كامل الجسم بالأكسجين اللازم للحياة. ليس هواءً مسخناً لمنظومة أعضائنا... ، بل طاقة حياتية خالصة. أثناء عملية الشهيق يدخل الأوكسجين الى

الرئتين حيث ينتقل هناك الى الدورة الدموية. وعند الزفير نتخلص من ثاني أكسيد الكربون (نفايات) الناتج عن عملية الاحتراق التي تلزم لإنتاج الطاقة داخل أجسامنا. . . وهذا ما يطلق عليه الصينيون (الطاقة المستنفذة أوالكي (QI المستهلكة). فمن المهم جداً توفر نسبة كافية من الأكسجين في الدم. وإذا انخفضت هذه النسبة عن حد معين، تعكر مزاجنا وتضاعفت إمكانية تعرضنا للمرض.

لماذا أقول لكم ذلك...؟ لأن الكلَّ يعتقد... ، أنه لايمكن لأحد أن يخطئ بعملية التنفس، لأنها من أكثرِ الأمور بساطة وطبيعية في الحياة... ! ليت الأمر كان كذلك... ! فالواقع أن قلة من الناس فقط، هم الذين يتقنون فن التنفس بالشكل الصحيح. فالأكثرية تأخذ الهواء من منطقة الصدر وحدها دون البطن.أي أنهم يتنفسون بشكل مسطح وليس من عمق الرئتين. عند الولادة يتنفس الإنسان بعمق من منطقة البطن. حيث يأخذ الجسم كميةً أكبر بكثير من الأوكسجين ويطرد كامل كمية ثاني أكسيد الكربون (الكي المستنفذة). لأننا بهذه الطريقة نستغل حجم الرئتين بالكامل، بينما في حالة التنفس الصدري يُستفاد فقط من الجزء العلوي من الرئتين. وهنا يمكننا أن نشبه الشخص الذي يتنفس دوماً من صدره وبشكل سطحي، بالذي يقف في محطة الوقود ليملأ خزان سيارته، لكنه يهدر نصف الكمية خارج الخزان.

لذا فإن تمارين التدرب الحياتي الواردة في هذا الكتاب،

تركز على التنفس البطني الصحيح. يمكنك التدرب على ذلك بإجراء تمرين بسيط جداً. استلق أرضاً على الظهر وضع وسادة تحت الرقبة وكتاباً على البطن. تنفس الآن واجعل الكتاب يتحرك إلى الأعلى والأسفل، بينما القفص الصدري بالكاد يتحرك. كرر هذا التمرين بوعي تام لمدة دقيقتين ويومياً قدر الإمكان، حيث ستحصل على مزيدٍ من الاكسجين وكثيرٍ من الحيوية (طاقة الحياة). وستعود بعد فترة من الزمن للتنفس من البطن بالشكل الصحيح، كما كنت تفعل دون وعي وأنت رضيع. وهكذا تستفيد من محطة الوقودالموجودة داخل جسمك بالشكل الأمثل.

الرياضة لمزيد من الطاقة

ستحصل على مزيد من الطاقة، إن أنت مارست الرياضة بشكل منتظم. وخصوصاً رياضة التحمل في الصباح الباكر، حيث يكون الهواء نقياً ومنعشاً. نصيحتي لك مع التدرب الحياتي: اجرِ بهدوء لمدة نصف ساعة يومياً قبل العمل، عبر الغابة أو الحديقة أو استخدم الدراجة وأنت في حالة من الاسترخاء والصفاء. قد يظن البعض أن هذا التصور مُرهِقٌ ومُفْزِع. جرب ذلك مرةً وستجد أنه ممتع للغاية. أضف الى ذلك حصولك على جرعة إضافية من الأكسجين، التي ستساعدك على البقاء نشيطاً وفعالاً طيلة اليوم.

الوقود بدلاً من الطعام السريع

إن ما ورد سابقاً عن عملية التنفس، ينطبق أيضاً على المصدر الأساسي الثاني للطاقة، ألا وهوغذاؤنا: حيث إن كثيراً منا لا يتعاملون معه بالشكل السليم. فهم يتناولون كثيراً من الطعام، الذي غالباً ما يكون دسماً وغير نافع. فلا عجب إذاً، أن يشعر هؤلاء دوماً بالإعياء والخمول، فهم بكل بساطة لا يزودون أجسامهم بالتركيبة الصحيحة من الطاقة الغذائية. والتي يجب أن تحتوي على حوالي 50 - 60 ٪ كاربوهيدرات و20 -30 ٪ دهون (غير مشبعة) و10 - 20 ٪ زلال. أي كثيرٍ من الخضار والفواكه والأرُز والمعكرونة (نشويات)، التي تعتبر المصدر الرئيسي لتوليد الطاقة والمساعدة على بذل الجهد والعمل بالشكل الأمثل. أما من يتناول بالمقابل الأغذية الدسمة بكثرة مثل الحلويات والدهون فهو يعتمد مصدر الطاقة الخاطئ. لاتُدعى الوجبات السريعة كذلك، لأنها تجعلنا نعمل ونتحرك بسرعة أكبر، بل لمجرد أنها تُقدم لنا بسرعة فائقة. من الملفت أن أكثر الناس يعولون في معظم أعمالهم على النوعية

والمضمون. أما فيما يتعلق بالغذاء اليومي فإنهم لايعيرون الأمر أي اهتمام. فهم يتناولون أي شيء يقدم لهم، طالما أنه يشعرهم بالشبع، وبذلك فهم يحدّون من طاقاتهم وقدرتهم على العمل بحيوية.

استمتع بطعامك

ما العمل إذاً. . .؟ هل يجب أن نضع خطة غذائية معقدة. . .؟ هل نذهب الى البقالية وبيدنا قائمة بالمواد الغذائية ومواصفات كل منها. . .؟ هل يجب أن نحصي كمية السعرات الحرارية في كل صنف أو مادة من مشترياتنا. . .؟ طبعاً لا...! بل يجب أن نستمتع بطعامنا. فهو في النهاية المصدر إلهام لتوليد الطاقة الحياتية، ولا يجب أن يكون موضع اختبار لقدرتنا على التقشف والتعفف. إن من لا يستمتع بطعامه، فإنه يحرم نفسه كذلك من معظم متع الحياة. وإن من يجلس الى المائدة بمزاج سيء، إنما يجلب لنفسه من المشكلات النفسية، أكثرمما يُجَنبه الطعام من المشكلات الجسدية.

كل بوعي

يكمن الحل إذاً. . . في أن نتناول غذاءنا بوعي! لقد أصبح بديهياً في هذه الأيام ،أننا لا نحتاج لقراءة الكتب التخصصية في علوم التغذية، كي نعلم أن تناول تفاحة طازجة أفضل بكثير من فطيرة التفاح (قطعة من الحلوى)، وأن وجبة من السمك مع الأرز والخضار، ستمنحك قدراً من الطاقة المفيدة أكبر بكثير من قطعة من السجق مع شرائح البطاطا المقلية والمايونيز. تستوجب متطلبات الحياة مراجعة عادات تناول الطعام وتعديلها عند اللزوم. فكر قليلاً لماذا تأكل. . . حاور نفسك حول نوعية الغذاء الذي يجب أن تمنحه لبدنك. هل يتم اختيار الطعام بحيث يعطي الجسم والنفس أعلى القدرات. . .؟ أم أنك تهدر يومياً قدراً كبيراً من الطاقة. . .؟

أصغِ الى صوت جسمك...! الأكل بوعي يعني تناول الطعام الصحي، و سرعان ما ستكتشف أن هذا الطعام يمنحك مزيداً من الطاقة والقدرة على الجهد والعطاء، ناهيك عن كونه لذيذاً جداً. كما أن الأكل بوعي يعني أيضاً: الاستمتاع بوعي دون أي تأنيب للضمير.

أهميـة الاستـمتـاع

يؤدي الاستمتاع الى التناغم والانسجام الجيدين بين كل من العقل والنفس والجسد. صدق أو لا تصدق. . . : إن هذه الطريقة مثبتة أيضاً علمياً. فقد أثبتت التجارب الشاملة التي أجريت في معهد أبحاث الاستمتاع بمدينة نورنبرغ بألمانيا، أن للتمتع بمكونات الحياة، أثره الإيجابي على وجود الإنسان بشكل عام وتقوية نظامه المناعي لمقاومة مسببات الأمراض. كما تبين من التجارب أن أكثرمن ربع المواطنين الألمان غير مؤهلين أو قادرين على الاستمتاع. إذاً. . . فأنت عندما تشتهي وتتناول قطعة من الشكولا في بعض الأحيان، أو تزدرد قليلاً من المثلجات أو كأساً من الشراب فأنت لاشك تستمتع بذلك. ستساعدك هذه المتعة على جريان الطاقة الحياتية خلال جسدك دون إعاقة. وهذا كما رأينا سابقاً، هو الشرط الأساسي لأن تستمتع بحياتك بالكامل.

من الطبيعي...، أن توجد أيضاً مصادر أخرى للطاقة غير الهواء والغذاء. منها على سبيل المثال، كثرة الحركة لكن مع النوم الصحي والاسترخاء والتصورالإيجابي للحياة. وقد طور الصينيون القدماء تكنولوجيات خاصة جداً لاكتساب الطاقة أسموها (كي غونغ). إن من يتقن هذا الفن يتوفر له مصدر طاقته الشخصية، والذي قد يكون هو نفسه بالذات. إن الاعتقاد الشائع في الصين: أن الكي غونغ تشفي من مئات الأمراض. فهي تحافظ على صحة الجسم ولياقته، الى جانب قدرتها الفائقة على ترويض وتأهيل النفس. يلعب العامل النفسي في اكتساب الطاقة على طريقة الكي غونغ، دوراً هاماً على جميع المستويات. ويستحوذ أساتذة الكي غونغ المتقدمين على طاقة حياتية كبيرة، تمكنهم من إظهار قدرات نفسية وجسدية هائلة. إن الروح الخلاقة والمتطورة جداً لدى أساتذة الكي غونغ، هي على الأرجح أقوى من أي عامل آخر لإظهار القدرات البشرية الخارقة. أي أن الطاقة والإرادة تجعلان من المستحيل أمراً ممكناً.

كانت تكنولوجيات الكي غونغ الصينية العريقة، تعتبر من الأسرار الخاصة جداً الى ماقبل حوالي عشرين سنة. تعتمد تمارين التدرب الحياتي الثمانية (الواردة في هذا الكتاب) على هذه الطقوس والفنون الواردة إلينا من هناك. وقد قمت بتعديلها بعض الشيء، لتناسب متطلبات الرجل العصري في هذه الأيام. حيث يمكنكم تعلمها وتطبيقها بسرعة وسهولة.

تمرين: (المقوي الثلاثي)
مولد الطاقة المضاعف

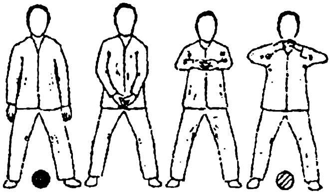
مع نهاية هذا الفصل أود أن أعرض لكم تمريناً آخر من تمارين التدرب الحياتي. الذي سيساعدكم وبسرعة لاكتساب مزيدٍ من الطاقة الإضافية أو الجديدة، وذلك عند الشعور بالتعب أو الغضب، أو مواجهة استحقاقات هامة أو كنتم بحاجة للتغلب على أزمة شخصية حادة. سمي هذا التمرين بهذا الاسم لأنه يُكسبنا مزيداً من الطاقة. وبقدر ما تسنح لك الفرصة، وتأخذ من الوقت لممارسة هذا التمرين، تحصل على مزيدٍ من القوة والطاقة. يرجى تكرار التمرين ثماني مرات في كل جلسة.

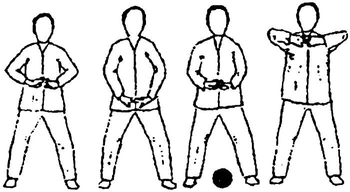
إن الاسترخاء النفسي والتنفس الواعي، هما من أهم الأسس لممارسة هذا التمرين الحيوي. خذ وضعية الاستعداد: الجسم منتصب، القدمان متباعدتان بقدر عرض الكتفين واليدان مسبلتان الى الجانبين. انظر أمامك مباشرة وركز على نقطة ما ثابتة. يجب أن تشعر تماماً بالأرض التي تحت

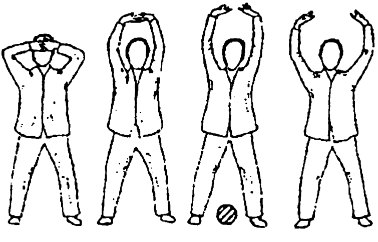
قدميك وهي تحمل ثقل جسمك.

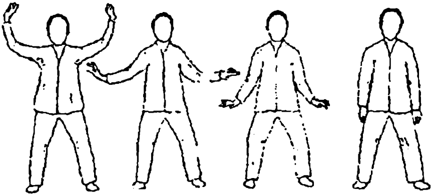
ابدأ الآن بأخذ شهيقٍ عبر الأنف، شابك يديك أمام منطقة البطن مع بقاء باطن الكفين نحو الأعلى. ارفع اليدين المتشابكتين نحو الأعلى الى مستوى الذقن ووجه باطن الكفين نحو وجهك.

باشر عملية الزفير من الفم وأنزل اليدين المتشابكتين بحركة دائرية بسيطة للأسفل حتى مستوى البطن. من المهم أن يبقى باطن اليدين أثناء هذه الحركة متجهاً نحو الأسفل. خذ الآن شهيقاً وارفع اليدين اللتين لازالتا متشابكتين في حركة دائرية نحو الأعلى الى ما فوق الرأس. وجه باطن الكفين أثناء هذه الحركة نحو الخارج بحيث يصبحان نحو الأعلى عند نهاية هذه الحركة. مع الزفير الهادئ من الفم حرر الآن الأصابع المتشابكة، وأسبل اليدين في حركة دائرية الى الجانبين حتى تعود الى وضعية البداية.









الفصل الثالث

النجاح لحياتك

شخصان مع مسدسات

يقول كاتب القصص البوليسية (الأمريكي الشهير) ريموند تشندلر Raymond Chandler، في وصفته السحرية لنجاح رواياته: ماعليك في حالة الحيرة...، إلا أن تُدخل شخصين يحمل كل منهما مسدسه بيده الى الغرفة في ذات اللحظة.

لعل ذلك دون شك تنويه ممتاز لكاتب بوليسي، لكنه لايصلح بالضرورة كسرٌ للنجاح في جميع الحالات. كما أن للحياة أوجُهاً كثيرة، وأكثر من ذلك بكثير في بعض الحالات، لكنها ليست دوماً بهذه الخطورة.

خطتك الشخصية للنجاح

النجاح. . . ! ياله من أمرهام جداً. . . ومصيري!: الكُلُ يرغبُ في الحصول عليه.

لكن الطريق إليه غالباً ما يكون ضبابياً (قليل الوضوح). لذا يزداد الطلب في هذه الأيام، على وسائلَ ترشدنا الى سبل النجاح بشكل لم يسبق له مثيل. وهكذا نجد أن ندوات الإبداع ومؤتمرات التفوق للمدربين المحترفين محجوزة بالكامل. وكذلك نرى في المكتبات عشرات المؤلفات التي تعطي النصائح وتوجه إلى استراتيجيات مختلفة لتحقيق النجاح الشخصي. وربما كان هذا أحد أسباب قراءتك لهذا الكتاب. . . .

في الواقع: ليس للصدفة أيةُ علاقةٍ بالنجاح، فالتفوق أمر يجب أن تُخطط له. وعليك فقط أن تعرف القواعد التي يمكن على أساسها أن تضع الخطة الخاصة بنجاحك الشخصي. كما يجب أن تكون مستعداً للمثابرة على تنفيذ تلك الخطة. وسيساعدك التدرب الحياتي على ذلك.

النجاح الحياتي

تطرح كلمة النجاح خواطر إيجابية كثيرة. . . ، الثروة، السُلطة، الشُهرة ،التمتع بحياة مترفة، ربماالسيارات السريعة الفارهة، وربما سياحةٍ جميلةٍ إلى أنحاء العالم. . . النجاح أمر جيد. لكن ما هو النجاح بالضبط. . .؟ كما مر معنا في الفصل الأول، فإن كثيراً من الناس الذين حلموا بالنجاح، كان هدفهم الاول وربما الوحيد هو النجاح في الحياة المهنية. من المؤكد أن هذا هو أحد المجالات، لكن النجاح المتكامل هو أكثرُ من مجرد مسيرة مهنية مشرقة. النجاح الحقيقي هو عندما نكون بصحةٍ جيدةٍ ولدينا طاقة كبيرة...، نرعى علاقات جيدة مع أناس نحبهم ويحبوننا و نكون فاعلين في المجتمع...، عندما نشعر بتوازن داخلي و نجد أن العقل والنفس والجسد متحدون معاً في تناغم تام. بجملة واحدة: النجاح هو عندما نستمتع فعلاً بوجودنا ونستخلص الأفضل من حياتنا. إذاً لنستبعد من تفكيرنا المفهومَ الخاطئ للنجاح لأنه يعطلنا. إن الأمر يتعدى النجاح بالعمل. إننا معنيون بالنجاح في الحياة...، أو بتعبير آخر النجاح الحياتي.

التصور الداخلي الصحيح

ما الذي يميز الأشخاص الناجحين (المتفوقين) في الحياة؟

إنه في الحقيقة، التصور الداخلي الذي لديهم حول ذاتهم ومسار حياتهم بالكامل. يُعتبر بطل كرة المضرب الشهيربوريس بيكر Boris Becker بالنسبة لي أحد الأمثلة البارزة لهؤلاء الرجال. فهو الى جانب تفوقه الرائع كرياضي، لم يكن رجلَ أعمالٍ ناجحاً فحسب، بل تمكن من الصمود والبقاء على أرضية صلبة، رغمَ كلِ الأقاويل والضجة التي أثيرت حوله مع بداية نجاحاته المبكرة جداً وهو ابن السابعة عشرة. و قد تمكن أيضاً من بناء حياة أسرية منسجمة وهانئة. كما يبدو للمراقب، أنه قد استطاع أن يتجاوزأيضاً بمهارة، جميع الأزمات التي تعرض لها سواءً على الصعيد المهني أو الشخصي.

في حين نجد أن بعضاً من المشاهير الآخرين، بعيدون عن ذلك كل البعد. إننا نقرأ ونسمع دوماً في وسائل الإعلام، عن

كثيرين منهم الذين حققوا نجاحات غيرعادية في حياتهم المهنية، لكنهم دمروا صحتهم بتعاطي المسكرات أو المخدرات أو بعض الانحرافات الأخرى . هنا يمكن القول، إن هؤلاء لم يصونوا نجاحاتهم بل شوهوها وأساؤوا الى أنفسهم. الحقيقة المرة هي أنهم لم يكونوا في يوم من الأيام صادقين مع حياتهم أو حتى مع أنفسهم. فقد يتمكن بعض من هؤلاء في لحظة صحوٍ ما من مراجعة النفس وترك الإدمان. حيث يمكن القول بأن شخصاً ما قد عاد الى رشده، ووجد ذاته بعد أن تبين له التوجه الصحيح لمسيرة حياته. كما يمكن القول أيضا أن هذا التصحيح هو أفضل مئة مرة، من بيع الملايين من أشرطة التسجيل أو الأسطوانات المدمجة، أو نجاح باهر لفلم ما أو بلوغ الرصيد البنكي مئات الملايين.

أما البعض الآخر من المشاهير، فلم يحالفهم الحظ ويهتدوا إلى طريق التغيير والتصحيح، بل تابعوا انزلاقهم الى الهاوية، من أمثال الفيس برسلي ومارلين مونرو وجيمي هندركس وجانيس جوبلين وكورت كوباين فون نيرفانا وداليدا. هل كان هؤلاء ناجحين حقاً. . .؟ربما كانوا كذلك بالعرف الدارج. فقد كانوا نجوماً أو أبطالاً أو مشهورين فنياً وثقافياً. لكنهم في النهاية لم يمتلكوا النجاح الحياتي المتكامل.

القوى الداخلية - ينبوع النجاح

يعتمد التفكير في شرق آسيا على تصور وجود (القوى الداخلية). . . . تتجسد هذه القوى حيث يتوافق العقل والنفس والجسد بشكل متكامل.

نستخلص من ذلك أنَّ القوى الداخلية هي ينبوع النجاح. وأنَّ من يمتلكها سيصل حتماً إلى النجاح الحياتي. . . ، لأنه يمتلك الطاقة والاستقرار والتناغم اللازمين لذلك. لذا فإن مبادئ التدرب الحياتي موجهة بالكامل لتدريب وتقوية قواك الداخلية من خلال تمارين ذهنية وجسدية.

ماذا تتوقع من ذاتك؟

تطرح القوة الداخلية نفسها أيضاً، من خلال توقعاتنا من أنفسنا بالذات. في حين يُحدِّث الشخص الناجح نفسه قائلاً: (كنت اليوم جيداً، وغداً سأكون أفضل). يقول الفاشل: (بسبب حظي العاثر، ماكان لأي أمر أن ينجح). نعرض فيما يلي بعض الخصائص الهامة، التي تميزالأشخاص الناجحين من الفاشلين:

يكون الناجح:

- متفائلاً،
- واثقاً من نفسه،
- إيجابياً،
- مقداماً،

بينما يكون الفاشل:

- متشائماً،
- متشككاً،
- سلبياً،
- متردداً.

هل لديك الحماسة والاهتمام؟

لعل الفارق الأهم بين الأشخاص الناجحين والفاشلين هو:

إن المتفوقين يحبون عملهم جداً... فهم يَنْكَبُّون عليه بكليتهم وبغاية الاهتمام والانشراح، لذا فإنهم ينجزونه على أحسن وجه ممكن.

في الحقيقة وبكل بساطة... لا تتم الإنجازات الهامة والمميزة، مالم تعط الاهتمام الكامل. ان من لا يؤدي عمله (واجبه) بالحماسة والاهتمام اللازمين، لن ينجز شيئاً مميزاً مهما كان مؤهلاً وموهوباً. على الأقل في المهمات الغير محببة.

لا إنـجـاز بـدون استـمـتـاع

يمكن أن نلحظ هذه العلاقة (المعادلة) في كل مؤسسة تقريباً:

ففي كل شركة أو دائرة يوجد عاملون وعاملات، ليس لديهم أي شيء مميز...، إنجازاتهم عادية، لايمكثون دقيقة واحدة بعد الدوام، وليسوا مهتمين أبداً بترقيتهم أو بتطوير عملهم. لكن إن شاهدتهم خارج نطاق العمل، فهم أشخاص مختلفون تماماً وقد لا تعرفهم إطلاقاً. . . : حيث لهم إنجازات كبيرة جداً، في الرياضة مثلاً، فقد يديرون نادياً رياضياً بالكامل، أو يساهمون في نشاط اجتماعي هام، ويقدمون خدماتهم ونفعهم للآخرين. إذاً فهم يستمتعون جداً بما يقومون به في أوقات الفراغ. . . . الأمر الذي ربما افتقدوه في عملهم الرسمي لسبب ما. لذا فهم لا ينجحون بحياتهم العملية كما يتفوقون بهواياتهم.

ربما كان من أحد أهم أسباب الاهتمام الزائد بالرياضة، هو وجود الربح والخسارة. إن كثيراً من مشجعي كرة القدم

مثلا، يحلمون بالدوري السنوي، لأنه قد يحدث أحيانا أن يقوم فريق مغمور بالتغلب على فريق من المحترفين مرتفعي الثمن. ينمواللاعب الناجح ويتقدم بجهده وموهبته، بينما يهوي الخاسرون ويتعرضون لتعليقات قاسية ومخجلة. ناهيك عن الثروة التي لدى المتفوقين، فإن الفارق الحاسم بين الاثنين، هوأن الأول كان يعمل بهمة وحماسة ورغبة، في حين كان الفاشل عكس ذلك، لذا نرى أن البعض يجني الربح والنجاح، بينما يمنى آخرون بالخيبة والخسارة.

الحماسة هي الصفة الأكثر نفعاً

يُعتبر الأمريكي فرنك بتغرFrank Bettger التاجرالأسطوري، مثالاً لسيرة النجاح الأمريكية النموذجية (فقد ارتقى من مساعد فني إلى مليونير كبير في فترة قياسية). وقد ألف كتاباً بعنوان (عش بحماسة تربح)، لخص فيه تجاربه الشخصية على طريق النجاح. وفيه يقول: إن الحماسة(الاهتمام) هي من أكثر الصفات نفعاً في الحياة. فهي أولاً صفة نادرة جداً الى جانب كونها معدية. فعندما نكون متحمسين جداً، ينتقل هذا التصور الى الزبون (الطرف المقابل) مباشرة وعلى الأخص، إن كانت حججنا في الإقناع ضعيفة. بدون الحماسة والاهتمام لن ينجح أي حوار أو نصيحة أو مفاوضات.

يعلم فرنك بتغر تماماً عما يتكلم، فهو لم يدرك النجاح، إلا عندما تعلم كيف يمارس مهنته بحماسة وهمة عالية... حيث يقول: (الحماسة ليست بأي حال أمراً سطحياً، وخصوصاً عندما يتعايش معها الإنسان) فهي تتفاعل من أعماق النفس البشرية حتى السطح. وبواسطتها فقط يمكننا تجاوز

الأزمات ومخاوف الحياة وعقد الصفقات الناجحة والكسب أكثر. باختصار: يمكننا بواسطتها أن نحيا حياة ملؤها الصحة والسعادة والنجاح. إن المليونير والكاتب الناجح بتغر على قناعة تامة بأن كل إنسان يمكنه أن يمتلك الحماسة والاهتمام. لكن كيف...؟ بكل بساطة: لكي تصبح متحمساً، عليك أن تتعامل مع كافة أمور حياتك باهتمام وهمة ورغبة.

أحِبَّ، اترك أو غير (أَصلِح)

هل النجاح حقاً بهذه البساطة...؟ من حيث المبدأ نعم... لدى الأمريكين قول ذو مغزى: (أَحِبَّ الشيء أو اتركه أو حاول إصلاحه). أي بمعنى: إما أن تحب عملك، أو تتركه أو تحاول إصلاحه، حتى يصبح محبباً إليك.

يمكن أن تُطبِّق هذه القاعدة على جميع مناحي الحياة، لكن قد يكون تغيير بعض الأمور أصعب من تقبلها على حالها. وحسب قول المستشار الاقتصادي راينهارد ك. شبرنج Reinhard Sprenger (إن معاناة تحمل بعض الأشياء على حالها، أسهل من محاولة تغييرها). من المهم أن تعلم، أنه بإمكانك تغيير أو إصلاح أي حال لا يعجبك إن توفرت لديك الإرادة. الأمر الذي يقع على عاتقك وحدك دون غيرك. أخيراً لا أحد يستطيع القول، أن النجاح الحياتي يهبط على الإنسان من لا شيء. أو بمعنى آخر (لايوجد مصاعد للوصول إلى النجاح، بل علينا أن نصعد إليه بالسلالم والأدراج).

وأنت عزيزي القارئ، هل فكرت بمسارات حياتك

للحظات؟ حاول أن تستعرض في مخيلتك، شريطاً مصوراً يتضمن إنجازاتك في مناحي الحياة المختلفة، وكيف تسير أمورك الشخصية، من النواحي المهنية والحياة الخاصة واللياقة البدنية. سجل أهم الحالات والنشاطات في كل مجال. ثم حَدّد وقرّر ما الذي يجب أن تفعله بناءً على الجدول التالي:

هل ترغب بدفع الثمن؟

دائماً للنجاح ثمن. . . فعندما تعمل كثيراً، ينحسر لديك وقت الفراغ. وبالعكس فكلما كرست وقتاً أطول لتمضيه مع أفراد العائلة والأصدقاء، كان ذلك على الأرجح على حساب العمل. أما إن أردت مثلاً ممارسة مزيدٍ من الرياضة، كالمشاركة في سباق الضاحية (الماراثون) كان عليك أن تتدرب عدة مرات في الأسبوع. وإن رغبت بتوسيع عملك أو تجارتك، فعليك تحمل المزيد من المجازفة.

الأشخاص المتفوقون يعرفون تماماً، ارتفاع الثمن الذي يجب إحتسابه في كل حالة من هذه الحالات، وقرروا عن وعي وإدراك دفع ذلك الثمن. وبالتالي فهم يعملون بجد وحماسة لتحقيق النجاح الحياتي المطلوب.

عوامل النجاح

ماهي أهم عوامل النجاح؟ إن من أهم عوامل النجاح التي تعرفنا عليها حتى الآن: القوى الداخلية، الحماسة والهمة العالية، و دفع الثمن المترتب. ليست هذه بالطبع هي الخصال والفضائل الوحيدة التي تحتاجها لتحقيق النجاح. إذ يوجد أيضاً ميزات أخرى تجلب الحظ والنجاح. وسنعرض فيما يلي بعضاً من نصائح التدرب الحياتي للنجاح:

ركّز على قدراتك الخاصة

يُركز الأشخاص المتفوقون على الصفات (القدرات)التي يبرعون فيها بشكل خاص. فهم يُنَمُّون تلك القدرات ويطورونها، حتى يصلوا في مجال اختصاصهم الى مرحلة التميز والتفوق.أي إنهم لايشغلون أنفسهم كثيراً بالنواحي التي يلحظون أن فيها شيئاً من الضعف. إن من يملك يدين يسراوين لن ينجز كثيراً. لاتحاول بناء بيتك بيدك أو إصلاح سيارتك بنفسك، لمجرد أنّ لديك إلماماًبهذا الأمر أو ذاك، أترك كل عمل لمختصيه الذين يتقنونه أكثر، (وقد قيل في المثل: أعط الخباز خبزه...). فكّر بدلاً من ذلك وبكل هدوء وروية واسأل نفسك: أين تكمن مهاراتي الخاصة...؟ ما الذي يمكن أن أنجزه أفضل من الآخرين...؟ ما الذي يسعدني عمله أكثر من أي شيء آخر...؟

إن من لا يؤمن بأنه سينجح، لن يحقق أي إنجاز يذكر. لأن فكره المحبط، سيقوده حتماً للتفكير بالفشل سلفاً...، ومن ثم الوصول إليه. يمكن أن يوجد ألف سبب كي لا ينجح، لكن الصحيح أيضاً، أنه يوجد كذلك ألف سبب آخر كي لا يفشل. إن من يفكر سلبياً، لن ينضح بأي شيء إيجابي. في حالة الشك، ينظر الناجحون المتفائلون بالمقابل...، إلى نصف الكأس المليء، وليس إلى نصفه الفارغ. إن هذا التفكير الإيجابي، هوالشرط الأساسي لمواجهة المشكلات بشكل بناء، بدل التوجه السلبي والإقرار بالفشل منذ البداية على نحو القول: (كنت أعلم منذ البدء، أنني سأفشل في هذه المهمة...). لأنه من المعلوم والواضح والمؤكد، أن المشكلات والصعوبات التي تواجه الأشخاص الناجحين، لاتقل عن تلك التي تعترض الفاشلين. لكن المتفوقين يتعاملون معها بطرق مختلفة تماماً.

الصبر والالتزام

لايأتي النجاح في معظم الأحوال فجأة (بين عشية وضحاها). بل يجب أن يتحلى الإنسان بالصبر، ولا تتوقع الكثير دفعة واحدة. من يروم النجاح، يلزمه قدرةٌ على التحمل والمثابرة، (من طلب العلا سهر الليالي). لقد احتاج كثيرٌ من المتفوقين، لسنواتٍ أو ربما عقود ليصلوا إلى ما كانوا يصبون أليه. ولا بد أنهم قد عملوا خلال تلك الفترة، بكل صبر وثبات والتزام لتحقيق نجاحاتهم.

أنجز عملك كلياً أو اتركه كلياً
(كاملاً أولاشيء)

لدى الأشخاص الناجحين حياتياً مبدأ بسيط جداً...، فهم يُقَدِّمون دوماً أفضل مالديهم. لذا فهم يتمتعون بالنجاح في أكثر من مجال وليسوا وحيدي التوجه. وهذا ينجح فقط، عندما يركز الإنسان مئة بالمئة على العمل الذي بين يديه. فأنت عندما تقوم بعمل ما يجب ألا تشتت أفكارك بالمَهمة التالية. فعندما تلاعب أطفالك مثلا، يجب ألا تشغل بالك بأمور العمل. أما إن وقفت في ملعب الكرة، فعليك أن تركز على اللعبة التي أمامك فقط وبالكامل. قال رسول الله (صلعم) في الحديث الشريف: «إن الله يحب، إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه».

باختصار إن أنت أقدمت على أي عمل كان...، فإما أن تتمه بالشكل الصحيح والكامل أو تتركه كلياً.

سِرْ باستقامة

لابد أنك سمعت عن أحدهم القول المأثور: (إنه يسير الى مصلحته (نجاحه)، ولو على أشلاء الآخرين). والمعني بذلك، أنه يعتبر مصلحته فوق كل شيء، ومستعد للقفز على أكتاف الآخرين وأذيتهم للوصول الى هدفه. هل يوجد حقاً مثل هؤلاء الأشخاص الناجحين، الذين لايمت سلوكهم مع الآخرين لأية صلةٍ بالنجاح. إن من لا يستطيع النظر الى وجهه في المرآة خجلاً، لأنه غالباً ماكان يُلقي بمبادئه جانباً، ليس بالمتفوق الحقيقي.

يعتمد النجاح الحياتي على النزاهة واحترام مشاعر الآخرين، والمحافظة على القيم والاستقامة الشخصية. إذاً لتتذَوَقَ طعم النجاح الحلو، لا تَحِد عن الطريق الصحيح وتابع سيرك باستقامة. وعندئذ فقط يمكنك أن تنعم بحق بنجاحك الحياتي الشخصي.

تمرين: (توازن الوسط)

ستجد في الفصول التالية، مزيداً من تمارين التدرب الحياتي المفيدة. لكن أود قبل ذلك أن أعرض تمريناً حياتياً، يفيدك جداً من عدة نواحٍ بدنية ونفسية.

فمن جهة يمكنك استخدام هذا التمرين عند التعرض لتحديات قاسية للغاية. حيث كثيراً ما يتعرض المرء لمثل هذه المواقف الصعبة، عندما يسعى بجد للنجاح والتفوق بحياته. يساعدك هذا التمرين على الوصول إلى النجاح الحقيقي.

كما يساعدك من ناحية أخرى، على استرخاء الخواصر والأرداف، وإزالة جميع التشنجات و أي تصلب بالعمود الفقري أو الإعاقات الموجودة بأي منطقة بالجسم. فقد ثبت أن جميع التوترات النفسية وحالات الغضب والانزعاج ومشاعر الحزن والعقد العصبية، تتجمع ويتراكم أثرها في منطقة الوسط من جسم الإنسان. وعندما يطفح الكيل، يكون رد فعل الجسم، آلام في الظهر ومشكلات بالعمود الفقري، أو التهابات في جدار المعدة وربما قرحة في المعدة ذاتها. إذا

نظرت حولك بين الأقارب والأصدقاء، فستجد أن من يعاني دوماً من التوتر والمشاعر السلبية أو يشعر بالإرهاق وضغط العمل، يعاني أيضاً من مثل هذه المشكلات الصحية. إذاً كيف يمكن أن نعتبر أمثال هؤلاء ناجحين حياتياً؟

إن تسمية هذا التمرين هي بحد ذاتها برنامج حياتي: أي أن عليك (موازنة الوسط، كي تشارك باللعبة تماماً). على كل فإن بإمكانك استخدام هذا التمرين للتغلب على مشكلات آلام الظهر والمعدة. على أي حال يجب تكرار التمرين ثماني مرات في كل جلسة. كيفية التمرين:

خذ وضعية البداية العريضة (البعد بين القدمين حوالي مرة ونصف عرض الكتفين)، أصابع القدمين متجهة نحو الخارج، جزءا الساق يشكلان فيما بينهما زاوية قائمة. ضع اليدين فوق الركبتين مع توجيه الأصابع نحو الأمام والإبهامين إلى الخلف. حاول إبقاء الظهر مستقيماً وعدم دفع المؤخرة الى الخلف.

ابدأ الشهيق مع دوران الجذع وميلانه مع الرأس نحو اليمين.

أبق الظهر مستقيماً واثن مرفقك (المفصل بين الذراع والعضد) الأيمن.

ابدأ الآن عملية الزفير مع ثني الجذع ومده أكثر الى الجهة

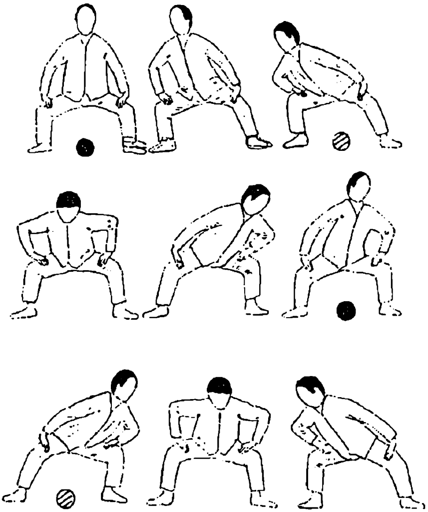
اليمنى. يرتكز الآن معظم ثقل الجذع على السّاق اليمنى. ابدأ دوران الجذع مع الرأس من الجهة اليمنى نحو الوسط ثم تابع باتجاه اليسار. حيث ينتقل ثقل الجذع بهذه الحركة من الساق اليمنى الى اليسرى. حافظ على انحناء الجذع مع الدوران وابق الظهر مستقيماً. وبذا تتحرك مؤخرة الجسم بحركة آلية معاكسة لحركة الجذع، أي أنها تدور من الجهة اليسرى الى اليمنى. مع نهاية هذه الحركة يرتكز معظم ثقل الجذع على الساق اليسرى ويثنى مرفق الذراع اليسرى.

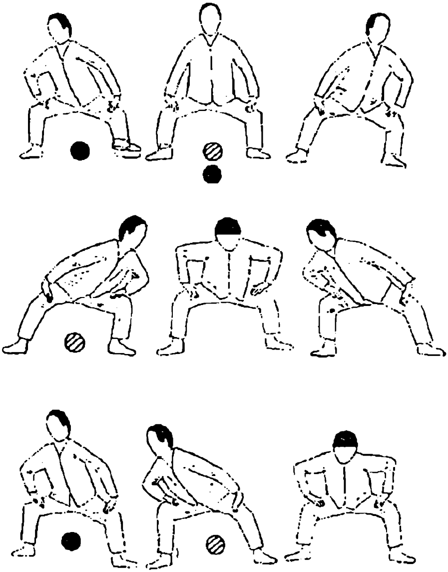
أعد الشهيق بعمق مع رفع الظهر قليلاً وسحب مؤخرة الجسم للداخل و بقاء الظهر مستقيما.

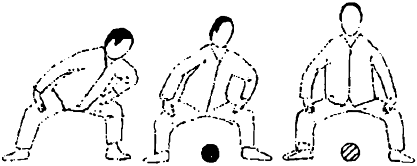
ابدأ عملية الزفير واثن جسمك الى أبعد مايمكن إلى جهة اليسار، حيث يزداد ثقل الجذع على الساق اليسرى. أدر الجذع مع الرأس بهدوء الى الوسط وتابع باتجاه اليمين. وبذا يتحول ثقل الجذع من الساق اليسرى الى الساق اليمنى. حافظ على ميلان الجسم أثناء الدوران وأبق الظهر مستقيماً. تتحرك المؤخرة آلياً بعكس حركة الجذع أي أنها تدور من جهة اليمين الى اليسار. مع نهاية هذه الحركة يتمركز معظم وزن الجسم على الساق اليمنى ويثنى مرفق الذراع اليمنى.

ابدأ عملية الشهيق مع رفع الجذع بالكامل وسحب المؤخرة للداخل. تنتهي هذه الحركة مع الزفير الكامل، وبذا

تعود الى وضعية البداية. كررهذا التمرين ثماني مرات مع فتل الجذع بالتبادل مرةً نحو اليمين وأخرى نحو اليسار.







الفصل الرابع

الإبداع لحياتك

ياحسرةً على الأيام الخوالي

نعم، في الماضي، كان كل شيء أفضل... لم تكن الحياة بهذا التسارع والانشغال... كان الناس أكثرَ تعاوناً ودماثةً. لم تكن حركة السير على الطرقات بهذه الكثافة والازدحام... كان الشباب أكثر نشاطاً... لم تكن البيئة بهذا السوء والدمار... كانت برامج التلفاز أكثر عمقاً وفائدةً... لم يكن ينظر الى المستقبل بهذا اليأس والإحباط (التشاؤم)... كانت الحياة أكثر بهجة ومسرة... أما اليوم...؟

فلا أحد يعطي من جَهده أو وقته للآخرين، كلٌ يسعى للخلاص بنفسه. ألا ليتنا نعود الى الأيام الخوالي الحلوة...!

هل تبدو هذه الكلمات مألوفة لديك؟ لابد أنك سمعتها مراراً، بهذه الصيغة أو بشكل مشابه، من أحد الأقارب أو الأصدقاء أو زملاء العمل. وربما راودتك أنت شخصياً مثل هذه الأفكار، بمناسبة أو بأخرى وتقول: (والله معهم حق، إن هذا الكلام صحيح فعلا).

أيـن يـمـكـن أن تـعـيـش إذاً؟

يعتمد الأمر دوماً، على الموقف الذي يتخذه الإنسان من الحياة. وتبعاً لنظرتك الشخصية لهذه الحياة، يمكنك أن تجزم وبحق، أن بعض الأمور أو جلّها ربما كانت أفضل فيما مضى. ناهيك عن مدى صحة هذا الكلام. يبقى السؤال الأهم هو: ماذا يمكن ان تفيدنا مثل تلك الأفكار...؟ أو ربما كان السؤال الأكثر مباشرة وصراحة: في أي زمان نعيش... هل نحن أبناءُ اليوم، أم أننا نعيش في الماضي (قبل مئة سنة مثلاً)...؟

قد يكون من المريح نفسياً، أن يلجأ المرء في بعض الأحيان الى جزيرة نجاةٍ من الماضي حيث يشعر بالثقة والاسترخاء. إننا في النهاية نعلم تماماً، كيف كانت الحياة في ما مضى وأننا نحاول تناسي سلبياتها وعدم التفكير فيها. لكننا نشعر في الوقت الحاضر، وفي ظل المتطلبات (الاستحقاقات) الكثيرة والصعوبات الجمة التي علينا مقارعتها، بأننا في حالة عدم أمان وخوف دائمين. وحيث أن الحاضر بهذه الصعوبة،

يبدو لنا المستقبل أيضاً بصورة حالكةٍ منذرةٍ بالخطر، وعلينا تجنب تلك الصور والأفكار كلما كان ذلك ممكناً. هنا تنغلق الدائرة ونعود الى نقطة البداية، حيث تظهر أمامنا لوحة كبيرة مضاءة، تذكرنا على الدوام: بأنَّ الماضي كان فعلاً، أفضل من الحاضر.

كيف يمكنك كسر هذه الحلقة المغلقة...؟ والامتناع عن التفكير بالماضي، وإلقاء تلك الأفكار وراء ظهرك؟ وذلك من المنطق القائل: لا تثر أفكاراً حول الماضي، لأنك لن تستطيع تغيير أي شيء فيه؟ إذاً هل يجب أن نواصل الجهد والعمل قدماً فقط، دون أية نظرةٍ الى الماضي أو التفكير فيه؟ كلا... لأنك بذلك ستهدر فرصة كبيرة جداً... فرصة هامة جداً للعبرة والتعلم. لذا فإن توجه تمرين التدرب الحياتي التالي هو: لا تستخدم الماضي كجزيرة للنجاة، يمكن الرجوع إليها للزحف الى الوراء. بل يجب أن ينظر الى الماضي، على أنّه بحر زاخر بالمعرفة ومجّاني. وكذلك اعتباره مرجعاً وناصحاً شخصياً للحياة.

يجب أن تفكر دوماً بالماضي بشكل إيجابي، وعلى أنه مصدر العبر والتجارب الحياتية، وصولاً الى الحال الذي أنت عليه اليوم. ما هي الصعوبات والمشكلات الشخصية والمهنية التي واجهتك، وتمكّنت من التغلب عليها في مسيرة حياتك؟ ما

هي صفاتك أو قواك الخاصة، التي ساعدتك على ذلك؟ يرجى أن تأخذ بضع دقائق من وقتك لإملاء النوذج التالي:

كيف تمكنتُ من التغلب عليها	صعوبات واجهتني وتغلبت عليها

تعرَّف إلى أهم قواك الشخصية؟

راجع الجدول السابق ثانية، وحاول تحليل قواك الشخصية بشكل خاص. هل تعتقد أن لديك قدرات أخرى لم تتعرض لها هنا؟ اكتبها في العمود الأيسر من الجدول. حاول أن تعرف من زملائك وأصدقائك المقربين، ماهي القدرات الخاصة التي يرونها فيك. وازن في النهاية كل ماورد سابقاً واكتب أهم خمس قدرات خاصة تجدها لديك:

تذكر جيداً وركز دوماً على هذه القوى الخمس الهامة، لأنك يجب أن تحافظ عليها و تُطَوِّرها، كي تستخدمها مستقبلاً، لتتجاوز بنجاح أية عقبات (صعوبات) شخصية قد تعترض حياتك. وقد يكون من الأفضل، أن تكتبها على قصاصة تحملها معك دوماً في محفظتك أو مفكرتك. راجع هذه الورقة وتذكرها يومياً لمدة شهر. لأنه ولكي تزداد ثقتك بنفسك، يجب أن تستذكر قواك الشخصية على الدوام.

الخوف من التغيير

إن الشيء الوحيد الثابت في هذه الحياة هو التغيُر. العالم يتغير ويتبدل باستمرار (يومياً وفي كل لحظة). لكن غالبية البشر تخشى التغيير. ربما لأنهم لا يستطيعون تقدير العواقب بدقة ويخشون احتمالات النتائج السلبية أو الفشل، فهم يعتبرون أي نوع من التغيير في نمط الحياة، أمراً سيئاً ويجب تحاشيه. يبرز هذا التصرف والنمط الحياتي بشكل خاص في المناقشات السياسية، حيث يتم التركيز على النواحي السلبية في أي مقترح جديد بين الحكومة والمعارضة: فما إن يطرح أحد الطرفين أي مشروع إصلاحي جديد، حتى يسارع الطرف الآخر لرفضه فوراً، لأنه من الطبيعي أن يبادر كل سياسي للاعتراض والمزاودة. حيث إن المقصود في نهاية المطاف، هو تبادل الحجج والحجج المضادة، للفت انتباه المواطن العادي وإعطائه الانطباع الأفضل. فمن يصدق السياسيين...

كذلك يمكن ملاحظة مثل هذه التصرفات، في كثير من المؤسّسات والشركات الكبرى، فحين يحال أحد المدراء (الذي ليس له أي أعداء أو مناوئين بين مرؤوسيه) على المعاش (التقاعد) ويحل محله مسؤول جديد لم يكن معروفاً من قبل... فما رأيك: كم تعتقد أن يكون عدد العاملين السعداء والمتفائلين بهذا المدير الجديد، وكم منهم سيعتبرونه خطراً منذ البداية، وحتى قبل أن يعرفوا من هو وكيف سيكون؟ من يستطيع القول بأن التغييرات التي سيحدثها المسؤول الجديد يجب أن تكون سلبية؟ أليس من الممكن أنه يجلب معه في المقابل أفكاراً جديدة تضاعف الأرباح وتضمن بقاء مراكز العمل لجميع العاملين. أو تكنولوجيات حديثة تسهل العمل وتحقق للعاملين مكافأة مجزية في نهاية السنة، بسبب زيادة الإنتاج؟ أليس من الممكن أيضاً أن يجلب معه هذا الجديد، مزيداً من السعادة والنجاح لجميع العاملين، في عملهم وحياتهم الخاصة بشكل أفضل من السابق؟

هل تشارك باليانصيب؟

يعتمد الأمر دوماً على نوعية الأفكار التي تراودنا، عند توقُّع أية تغيرات يُرتَقَب أن تطرأ على حياتنا. هل تشارك باليانصيب...؟ تصوَّر كيف يمكن أن تُغير مجرى حياتك، تلك الورقة الرابحة التي ستجلب لك الملايين. الأرجح أن حالك في الغد لن يكون كما كان بالأمس. حيث سيكون عليك أن تتعايش مع نمط جديد من الحياة، مختلف تماماً عما كنت عليه من قبل. وهذا بالضبط ما يتمناه الملايين، الذين يشترون ورقة اليانصيب (الحظ) أسبوعاً بعد أسبوع. كما يمكننا المراهنة، بأنه مامن أحد من هؤلاء جميعاً، لديه أدنى خوف أو شك أن هذا التغيير الذي سيحصل في حياته في حال الربح، يمكن أن يكون سلبياً أو نحو الأسوأ.

لكل ميدالية وجهان

لم هذان الوجهان...؟ إن كل تغيير في حياتنا، يعني فرصةً أو فرصاً، لخلق وتطوير أمور إيجابية لمستقبلنا. المهم هو كيف يمكن أن نستفيد منها ونفَعّلها. حيث من المعلوم أن لكل ميدالية وجهان. وإن سألتني شخصياً: فإنني أهتم بالجانب الإيجابي أكثر بكثير من الجانب السلبي، لأنه هو الوجه الأكثر نفعاً على كُل الصعد. إن نصيحتي لكم من خلال التدرب الحياتي: فكر دوماً بالفرص أكثر مما تخشى المخاطر والمجازفة.

لو لم يحدث عبر التاريخ الكثير من التغييرات على حياة البشرية، لكنا لا نزال اليوم في الغابة فوق الأشجار نحكُ لبعضنا البعض أجسادنا ونفلّي من القمل فروانتا. هل تعتبرَ هذا الحال، أمرٌ يمكن أن يطمح إليه أي إنسان...؟ طبعاً لا... إذاً لا يمكن أن يحدث أي تحسين أو تطوير دون المرور بمراحلَ من التغيير. سواء في الزراعة أو الصناعة أو الطب أو العلوم، أو في أي منحىً من مناحي الحياة المختلفة. إذاً لايوجد أي

تطوير أو إبداع بدون التغيير والتحسين.

وعلى أي حال، فإن كنت مديراً أو مسؤولاً أوربَّ عمل، فعليك أن تضع بالاعتبار، الخوف من مخاطر التغيير، التي يمكن أن تتولد لدى مرؤوسيك والعاملين لديك. ليس فقط عند توليك مجدداً مسؤولية إدارة عمل أو مؤسسة ما، بل أيضاً عندما ترغب بإجراء تغيير ما في عملك القديم، سواء من حيث تغيير المنشأة أو المعدات أو تحديث مراحل وطرق العمل، أو أي تعديل هام أو إضافة كبيرة. قد تصطدم بمعوقات أو تصرفات، تُعرِّض كامل المشروع أوالفكرة للفشل، إن لم تقم بتعريف فريق العمل لديك، على فوائد وميزات التغيير الذي ترغب القيام به، وتضعهم بصورة الموضوع، حيث يقفون إلى جانبك على ذات الأرضية والموقف. إن التمرين التالي مفيدٌ جداً لهذا الغرض، ويمكنك القيام به منفرداً أو بشكل جماعي مع فريق العمل الذي لديك.

تحليل حقل القوى

- اشرح من وجهة نظرك الحالة أو المشكلة، التي ترغب بإيجاد الحلول لها.
- صِفْ الوضع الراهن، ثم اشرح كيف يمكن أن يكون الحال، بعد معالجة المشكلة حسب رأيك.
- ضع الآن جدولاً بالعوامل المضادة للتغيير: قوى المعارضة.
- اكتب بالمقابل العوامل التي مع التغيير: القوى المؤيدة.

(القوى المعارضة و المؤيدة يمكن أن تكون الأشخاص أو أوضاع راهنة أو أمورمالية أو ظروف قاهرة. . . الخ)

- بعد إعداد الجدولين ضع خطاً تحت كل من العوامل التي تعتبرها الأهم من وجهة نظرك.
- سجل الآن مايمكن عمله لتخفيف أو إلغاء كل عامل من عوامل المعارضة (الإعاقة).
- سجل كذلك ما يمكن القيام به لتحفيز وتسريع كل من العوامل المساعدة (المؤيدة).

- ضع الآن الخطوات الواعدة لنجاح خطط حل المشكلات وحدد العوامل المساعدة المتاحة.
- راجع هذه الخطوات ثانية ورتبها في جدول حسب الأهمية. أهمل كل نقطة لا تنسجم مع تصورك العام. ضع جدولاً زمنياً يبين متى وكيف يمكن تنفيذ كل نقطة من النقاط الهامة. ناقش هذه النتائج مع العاملين لديك.

القوى المعارضة

القوى المعارضة (المعيقة)

الحالة التي تتمناها أن تكون

الوضع الراهن

القوى الدافعة

القوى الفاعلة (المؤيدة)

تعلم من الأخطاء

يهتم الناجحون حياتياً بالتغييرات، ويقومون بها عن وعي ودراسة، وكلما وجدوا ذلك مفيداً وممكناً. لكن كل إنسان معرض للخطأ، - من يرغب بالاعتراض -. . . ! خصوصاً في حالات التغيير والتجديد، يكون خطر الوقوع في الخطأ كبيراً جداً. ومادامت هذه الفرضية صحيحة. فما العمل إذاً. . .؟ هل وقوع الإنسان في بعض الخطأ أحياناً على هذه الدرجة من السوءِ والخطورة. . .؟ فنحن في النهاية يجب أن نتعلم من أخطائنا وأخطاءِ الأخرين للمستقبل.

يقول الكاتب ومدرب الشخصية الأمريكي أنتوني روبنز Anthony Robbins: (تذكر خطأ كبيراً ارتكبته خلال السنة الماضية...، ربما كنت لا تزال مستاءً منه، وربما كان ذلك الخطأ جزءاً من تجربة نفعها أكثرمن ضررها. وإن فكرت بالأمر قليلاً، فإنك ستكتشف أن هذا الخطأ، قد لقنك درساً أفضل بكثير من تجارب أخرى كثيرة ناجحة). حاول تعبئة النوذج التالي:

دروس تعلمتها من ذلك	أخطاء ارتكبتها في الماضي

من الطبيعي أن يكون المتفوقون حريصين على عدم الوقوع في أي خطأ. أما إذا حدث شيء من ذلك بالصدفة، فإنهم يسارعون وبشكل تلقائي، للاستفادة منه واستخلاص العبر واتخاذ القرارات المناسبة للمستقبل. فهم يتعلمون باستمرار من أخطائهم، ويوظفون معلوماتهم للاستفادة منها في حالات مستقبلية مشابهة لمواجهتها والتغلب عليها بشكل أفضل.

الإبداع يحتاج إلى العلم

عليك أن تتسلح بالعلم والمعرفة إذا أردت الإبداع والتجديد لحياتك. وقد كان يشاع في المدارس سابقاً مَثَلٌ سطحيٌ، يُعزّي بعض الأشخاص أنفسهم به إذا لم يتعلموا. ربما تذكرون ذلك المثل القائل: (المعرفة هي السلطة والقوة... عدم معرفة أي شيء لا تَهُمُّ في شيء). أما اليوم فيصح الجزء الأول من هذا القول فقط. يعتمد مجتمع المعلوماتية الذي نتوجه إليه اليوم بكليتنا، على العلم والمعرفة بشكل لم يسبق له مثيل. لم يسبق للبشرية في تاريخها الطويل، أن استحوذت على كمٍّ من المعلومات مثلما هي عليه اليوم، وإنَّ هذه المعرفة والمعلومات تتزايد وتتضخم بشكل هائل كل يوم. أليس من الرائع أن نحيا في عصر يتوفر لنا فيه كل هذا الكم من المعرفة والمعلومات؟

يتعلم المتفوقون طوال حياتهم (من المهد إلى اللحد). فهم يستفيدون من أخطائهم أولاً ومن الكتب والندوات والإنترنت والصحف والمجلات، وربما حتى من ملاحظة تصرفات الآخرين والحوار معهم. ليس في المجال المهني التخصصي فحسب، بل في الخبرات الاجتماعية والانسانية أيضاً.

التعلم مدى الحياة يحقق الحياة

قد لا ترغب بالتعلم، لأن شخصاً ما يجبرك على ذلك. أو لأنك تظن بأنك تحتاج لذلك في حياتك المهنية فقط. لكنك تُقدِم على العلم والمعرفة، لأنك منفتح على كل جديد وترغب بالتطوير الإيجابي. وقد تبين لك أن التعلم المستمر، هو الشرط الأساسي لتحقيق الحياة المتكاملة.

لذا فإن نصيحتي لك للتدرب الحياتي تنص على ما يلي: إن أردت أن تكون منافساً وتطور أداءك المهني والاجتماعي، فعليك ألا تتوقف عن التعلم واكتساب المعارف والخبرات. لأنك بهذه التركيبة المتكاملة لن تخسر ولن تُقهَر، وستنضم تلقائياًالى قائمة الناجحين المتفوقين.

تمرين: (نظرة إلى الماضي)

يعني التعلم أيضا، أن يعي الإنسان الأسباب التي أدت به الى ما هو عليه الآن، وأن يتقبل وضعه دون تذمر أو مرارة. يساعد على ذلك تمرين التدرب الحياتي التالي. والذي تدل عليه تسمية: (انظر الى الطريق الذي سلكته حتى الآن، لتُبعد عنك الانفعالات). بمساعدة هذا التمرين يمكنك عمل الكثير لتحقيق توازنك الداخلي.

كما يمكنك الاستفادة من هذا التمرين، إذا كنت في حالة من الغضب الحاد من مشكلة أو شخص ما. إننا نواجه يومياً ضغوطات ومتطلبات كثيرة وقد ينتابك الشعور أحياناً، بأن عليك مواجهة الكثير من الصعاب دفعة واحدة. ربما يساورك شك بقدرتك على التغلب على صعوبة حياتية معينة بشكل حقيقي وفعال. وربما تستثار من قِبلِ زميل لك بالعمل أو رئيسك أو شريكك.

تسيطر على الإنسان في مثل هذه الحالات مشاعر فياضة، ولابد أنك تخشى أن تفقد توازنك جراء تلك المشاعر السلبية الشديدة. وكلما بالغت في مقارعة تلك الحالة فكرياً، كلما

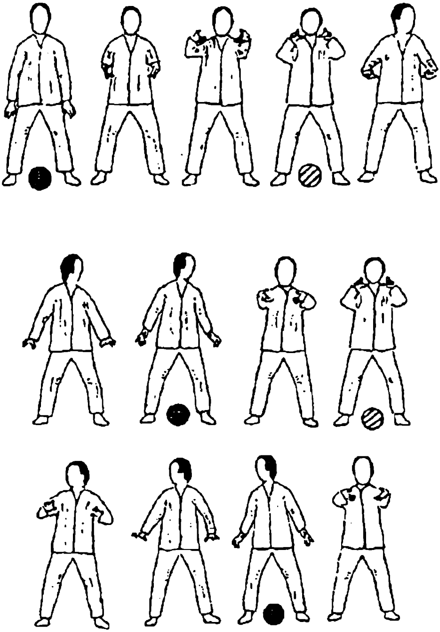
ازداد الحال سوءاً. بمساعدة هذا التمرين للتدرب الحياتي ستتمكن من استرداد توازنك بسرعة. كرر هذا التمرين ثماني مرات وستشعر فوراً بالراحة والاسترخاء.

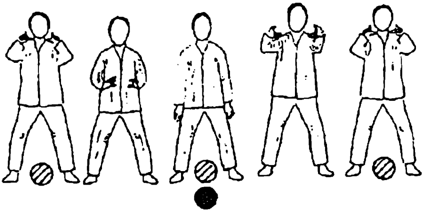
قف بوضعية الاستعداد (تباعد القدمين مقدارعرض الكتفين) واليدان مسبلتان بارتخاء على الجانبين. انظر إلى الأمام مباشرة وركز على نقطة ما على الجدار أو في الطبيعة. أرخ الركبتين قليلاً وشُدَّ عضلات المؤخرة بعض الشيء.

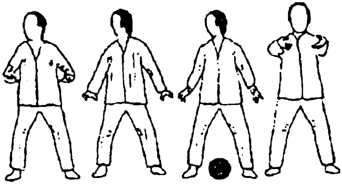
ابدأ الشهيق عبر الأنف مع رفع اليدين إلى مستوى الكتفين وباطن الكفين نحو الأعلى. نقوم الآن بالزفير مع فتل باطن الكفين نحو الأسفل بحركة دائرية بسيطة. حرك اليدين نحو الأسفل ببطء الى مستوى الخصر مع دوران الرأس جهة اليسار وإعادة النظر الى الطريق الذي قطعته حتى نقطة البداية.

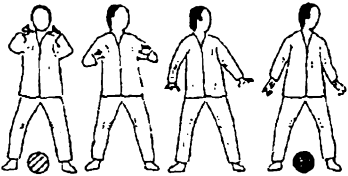
أعد الآن عملية الشهيق وارفع اليدين مع بقاء باطن الكفين نحو الأعلى حتى مستوى الكتفين ودوران الرأس الى الأمام كما كان في البداية. إبدأ الزفير مع خفض اليدين الى مستوى الخصر ودوران الرأس إلى جهة اليمين وإعادة النظر الى نقطة البداية.

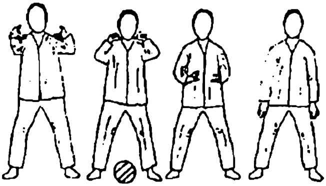
خذ مجدداً شهيقاً ببطء مع رفع اليدين لمستوى الكتفين ودوران الرأس الى الأمام. ابدأ الآن الزفير مع إنزال اليدين وفتل باطن الكفين للأسفل. هنا يبقى الرأس الى الأمام. كررهذا التمرين الحياتي وابدأ هذه المرة النظر الى جهة اليمين والخلف. ينتهي هذا التمرين بوضعية الوقوف الأساسية.











الفصل الخامس

معارف وعلاقات لحياتك

ما عـدد معـارفـك؟

نبدأ بعملية تعداد بسيطة: كم عدد الأشخاص الذين اتصلت بهم اليوم؟ ما عدد الزملاء والعاملين الذين اجتمعت معهم؟ من هم أفراد عائلتك الذين تكلمت معهم اليوم؟ ما هو عدد الزبائن (العملاء) أو التجار الموردين الذين تناقشت معهم بالهاتف أو بالحضور الشخصي؟ ما هو عدد الأصدقاء الذين خابرتهم هاتفياً؟ ما هو عدد الرسائل والفاكسات والرسائل الإلكترونية التي وصلتك؟

يمكنني المراهنة بأنه لو لم يكن اليوم نهاية الأسبوع، وترغب في البقاء في السرير بسبب سوء الأحوال الجوية وعدم رغبتك برؤية أحد أوسماع أو مكالمة أي كان، لكان أمامك الآن قائمة طويلة من اللقاءات والاتصالات.

لا أحد يعيش منفرداً

لايمكن لأحد أن يعيش منفرداً مدى الحياة. لم يُمض آدم وحيداً لمدة طويلة، فسرعان ما وُجدت حواء إلى جانبه. كذلك فقد استطاع روبنسون كروزو، أن يجد له قريناً وفياً على جزيرته النائية. إننا محاطون دوماً بالبشر، أناس نعيش معهم، آخرون نعمل وإياهم أو ربما نشاركهم أوقات الفراغ والتسلية. لا أحد يتحرك في حيز خال من الهواء. يتواجد كل منا ـ سواء بوعي أو عن غير وعي ـ ضمن شبكة يتواصل من خلالها مع أناس كثيرين. وهذا هو الحال منذ أن وُجدت البشرية.

بعبارة أخرى: إن من أكثر الأمور بداهةً في الدنيا، أن نعيش مع الآخرين ونتواصل معهم. لعل هذا يرجع على الأرجح ،الى أننا نادراً ما نفكر بنوعية علاقاتنا مع الآخرين. بل إننا نفكر دوماً في كيفية تحسين بعض الأمور الأخرى... مثل: عملنا، كيفية تصريف إنتاجنا، مدى فعاليتنا، رفع إنتاج مؤسستنا، خفض استهلاك البنزين لسيارتنا... إن جميع هذه الأمور هامة جداً ومفيدة وضرورية... أمر بديهي. لكن من هو الشخص أو الأمر الذي يحدد حقيقةً مدى نجاحنا في الحياة؟ هؤلاء هم الأشخاص الذين يجب أن نتعامل معهم، لأنهم هم الذين يقررون فيما إذا كنا:

* سنحصل على مهمة أو عقد ما أم لا،
* سنتمكن من توريد البضاعة في الوقت المحدد أم لا،
* سنصل الى المركز الذي نطمح إليه أم لا،
* نشعر بأننا على ما يرام أم لا،

* نستمتع بحياتنا أم لا،

* قد حققنا علاقات ناجحة أم لا،

لتلافي أي التباس: ليس المقصود هنا إلقاء اللوم أو المسؤولية على الآخرين. فنحن جميعاً مسؤولون كل على حدة، عما يمكن أن نصنعه في حياتنا. لهذا السبب تحديداً يجب أن نعتمد على بعض الأشخاص ونحتاج الى علاقات جيدة معهم، والتي بدونها لن نكون بأي حال من الأحوال من الناجحين.

لذا فكلما كانت علاقاتنا بالآخرين أفضل، كان نجاحنا بالحياة أكبر ونوعية حياتنا أفضل. وهذا هو المقصود بالفيتامين B، الذي يتمنى كل منا الحصول عليه، رغم استهزاء البعض به. حاول أن تستعرض الآن في مخيلتك، من هم الأشخاص الذين لك معهم علاقات مميزة ووثيقة، سواءً في محيطك العملي أو الشخصي. أليس صحيحاً، أنك تستمتع بوجودك مع هؤلاء الأشخاص؟ وأنك على أتم الإستعداد وبكل سرور، كي تترك كل شيء بين يديك وتهب لمساعدتهم ونجدتهم إذا ما احتاجوا إليك في حال الضرورة، ولو كان ذلك بعد منتصف الليل؟ كذلك فإنك واثق بالمقابل من مساعدتهم ودعمهم لك عند الضرورة؟ وأن كل طرف يعرف تماماً ما يمكن أن ينتظره من الطرف الآخر، وليس بحاجة للتدليل على ذلك في كل حين؟ وأن العلاقات بين الطرفين لن تنتهي، لمجرد التباس عابر أو اختلاف بسيط بوجهات النظر؟

لكنك تعلم بالطبع أن عدد هذه العلاقات المميزة يمكن أن يكون محدوداً. و من الطبيعي ألاَّ يصل عدد الأصدقاء الجيدين والشركاء المخلصين حقاً الى المئات. والسبب في ذلك أن العلاقات الجيدة ليست في المعتاد طريقاً أحادي الإتجاه، بل يتطلب أيضاً من الطرف الآخر، بذل المزيد من الجهد والتضحية ببعض الوقت وربما المال.

لعله حصل معك ذات مرة، أن زارك أحد الأقارب أو الأصدقاء، و ظل يتصل ويتواصل معك لمدة طويلة، دون أن تبادر أنت من طرفك الى الاتصال به ولو لمرة واحدة. ليس بسبب عدم وجود الرغبة لديك، بل لأن عملك يأخذ كل وقتك وجهدك وتفكيرك. ما الذي يحدث عندئذ؟ الأرجح أن هذه العلاقة ستدخل في مرحلة سبات عميق. لأن الإتصالات بها كانت باتجاه واحد فقط، دون أن يكون هناك أي رد فعل من الاتجاه الآخر. لم يكن الأمر في الحقيقة يحتاج لكثير من الجهد، لتشعر الطرف الآخر بمدى أهميته إليك. ربما كان

يكفي أن تقول له ذلك ولو لمرة واحدة. كذلك من المؤكد أنه كان بإمكانك، إيجاد فسحة من الوقت في جدول أعمالك أو أوقات فراغك، للدقائق القليلة اللازمة لإجراء تلك المكالمة الهاتفية أو الزيارة الودية.

حدد نوعية علاقاتك

يجب أن تكون على ثقة تامة، بأن العلاقات المكثفة هي أحد المفاتيح (الوسائل) لنجاحك بالحياة. إذاً فهذا هوالوقت الأنسب لتبدأ مشروع الإدارة النوعية لعلاقاتك مع الآخرين. لأن الحياة بوعي تعني أيضاً. . . : أنْ تتعامل مع الآخرين بوعي، و تنشئ معهم علاقات غنية وفعالة. وهذا ليس بالأمرالصعب. إن تمرين التدرب الحياتي سيساعدك على ذلك.

إن قدرتنا على رعاية علاقات مكثفة مع الآخرين، ترتبط بالدرجة الأولى بطبيعتنا وإشراقتنا، وقدرتنا على الدخول الى قلوبهم، ولها صلة بإمكانية تقبلنا للآخر على أنه شخصية مميزة لها اهتماماتها ومواهبها وتعامُلنا معه على هذا الأساس. إن جميع هذه الصفات سوف تحدد بالنهاية، فيما إذا كانت ستترك أثراً طيباً عند الآخرين، وفيما إذا كانوا سيجدون أن وجودهم معنا أمر إيجابي وممتع، أو إن كانوا سيستفيدون من تواصلهم معنا. وفيما إذا كان لقاؤهم معنا سيشكل حدثاً هاماً بالنسبة إليهم. عندئذ فقط تتاح لنا الفرصة لبناء علاقة حقيقية ومميزة.

هل لديك إشراقة الشخصية؟

هل فكرت بينك وبين نفسك ذات مرة: من هم الأشخاص الذين أنجذب إليهم أكثرمن غيرهم؟ من المؤكد أنهم أناس يثيرون اهتمامك ويحركون فيك شيئاً ما. هم أناس يتحول اللقاء معهم، سواء في المجال المهني أو النفسي أو الإنساني إلى حدث ممتع ومُلهِم. أما إذا حالفنا الحظ والتقينا بمثل هؤلاء الأشخاص، فإننا سنؤخذ بسحرهم وجاذبيتهم. إن هذه الموهبة لا تولد مع الإنسان، أي إما أنها موجودة لديه أو لا. وهي ليست أكثرمن مجرد قوة بريق وإشراقة خاصة للشخصية. يمكنك أنت أيضا، استحواذ هذه الميزة الخاصة، لتنمي علاقاتك المهنية والشخصية: أي أن بإمكانك إكتساب هذه القوة الخاصة المعروفة بإشراقة الشخصية.

أرجو أن تقوم الآن باختبارين سهلين: سجل أولاً حوالي خمس خصال إيجابية موجودة لديك وتعتقد من وجهة نظرك بأن لها تأثيرات خاصة على الآخرين. هل هي مثلاً دماثتك، أم أنها حبك للضحك والتسلية والمزاح، أم أنه مظهرك الخارجي... أو ربما كانت صفات أخرى غير ذلك تماما..؛؟ اكتب ذلك في الجدول التالي:

الصفات التي أؤثر بها على الآخرين إيجابياً:
الصفة الأولى:
الصفة الثانية:
الصفة الثالثة:
الصفة الرابعة:
الصفة الخامسة:

لقد حددت الآن من وجهة نظرك، القوى التي تؤثر من خلالها على الآخرين في محيطك. ويمكنك الآن أن تختبر تقديرات الأقارب والأصدقاء والزملاء لك، ومدى مطابقتها لتقديراتك لنفسك. استفت بكل بساطة عن الخواص الإيجابية التي يقدرها لك الآخرون أكثر من غيرها.

يتعلق التمرين البسيط الثاني بكيفية تأثير الآخرين فيك. ارجو اختيار خمسة أشخاص من محيطك المهني أو الشخصي، من الذين تحبهم وتتعامل معهم باستمرار. فكر قليلاً بأهم الأمور التي يؤثر فيك من خلالها هؤلاء المعارف. سجل في الجدول التالي لكل واحد منهم حوالي ثلاث ميزات مؤثرة:

1) أقدر للسيد .... بشكل خاص:

....

....

....

2) أقدر للسيد .... بشكل خاص:

....

....

....

3) أقدر للسيد .... بشكل خاص:

....

....

....

4) أقدر للسيد .... بشكل خاص:

....

....

....

5) أقدر للسيد .... بشكل خاص:

....

....

....

لديك الآن حوالي عشرين صفة مجتمعة، من الخواص التي يمكن أن يؤثر الناس من خلالها بعضهم في بعض بشكل إيجابي، (ليتمكنوا من تحسين العلاقات فيما بينهم). حاول مراجعة هذين الجدولين الآن على هذا الأساس وفكر بشكل نقد ذاتي، فيما إذا كان بإمكانك ترك الانطباع الشخصي الإيجابي لدى الآخرين وما هي السبل لتحقيق ذلك.

جسمك ينطق بوضوح

عندما تتحدث للآخرين وتتواصل معهم، فإنك ترغب في العادة اكتسابهم الى صفك لتحقيق أهدافك المهنية (تسويق بضاعتك أو الدخول في مشروع أو صفقة ما)، أو لإقناعهم بحججك وقناعتك بفكرة ما، أو لقضاء أمسية اجتماعية أو حضور مسرحية ما أو القيام بنزهة. فما هو برأيك العامل الأهم، الذي يعتمد عليه تحقيق ذلك؟ لقد اكتشف علماء التواصل البشري مايلي:

- نؤثر في الآخرين بنسبة 50 ٪ بواسطة أجسامنا (حركة الأيدي والوجه والنظرات) أي لغة الجسد.
- بنسبة 38 ٪ يؤثر الإنسان من خلال نبرة صوته.
- أما تأثير المضمون (فكرة الموضوع الذي نطرحه) فيكون بنسبة 7٪ فقط.

تنص نتائج هذه البحوث والاختبارات على ما يلي: لايمكنك التأثير في الآخرين بشكل إيجابي وفعال، إذا كانت مسارات الطاقة داخل جسمك مغلقة (معطلة). فهل تعتقد أن باستطاعتك وأنت بهذه الحالة أن تنجح بعرض موضوع ما، أو أن تقنع الطرف الآخر بمفاوضاتك الصعبة معه؟ أما إن كنت بحالة من النشاط الجسدي الإيجابي، و تشعر باسترخاء نفسي جيد، فقد كسبت أكثر من نصف الجولة سلفاً.

كثيرٌ من الأشخاص يتجاهلون هذه الحقيقة، فهم مهيئون بشكل ممتاز من ناحية المضمون، لكنهم يجدون صعوبة في تحقيق النجاح (يمكن تلافي هذه المشكلة بإجراء بعض تمارين التدرب الحياتي الخاصة بالاسترخاء)، بينما يَحُطُ النجاح لدى آخرين دون عناء يذكر، فهؤلاء يمكننا تسميتهم بكل قناعة وسرور (أناس ناجحون). لاحظ كيف أن هؤلاء الأشخاص يحرزون إشراقات إيجابية من خلال لغةِ أجسادهم والاسترخاء.

إننا لانعبرمن خلال لغة الجسد عن مشاعرنا تجاه الآخر فحسب، بل إنها تكشف أيضاً نوعية نظرتنا للشخص المقابل. ربما حصل معك ذات مرة، أن التقيت شخصاً لا يعجبك (لا تستسيغه)، ولاحظك أحدهم وقد بدت على وجهك علامات الاستياء من وجوده، وأدرت له كتفيك دون أن تدري. على عكس ذلك فإننا نعبر عن سعادتنا بلغة الجسد بالكامل أيضاً عندما نلتقي شخصاً نحبه ونقدره. الأمر الذي يشعر به الشخص المعني دون مزيدٍ من الكلمات. إن معظم حركاتنا تعبر عن مشاعرنا. لذا فإن من المهم جداً أن نكون على وعي وإدراك تامين، لطريقة تصرفنا حيال الأشخاص الذين حولنا.

ينطبق هذا بشكل خاص تجاه كثير من الناس الذين لازالت صلاتنا معهم عادية جداً (حيادية)، أي الأشخاص الذين لم يتبين بعد مدى مودتهم لنا أو عدائهم. هل فكرت ذات مرة كيف يمكنك أن تحسّن علاقاتك بشكل ممتاز مع مثل هؤلاء المعارف الجدد؟

لمساعدتك على الوصول الى هذا الهدف بسهولة، أقدم لك بعض نصائح التدرب الحياتي:

كن دمثاً بشوشاً

ما هوأبسط شيء ترجوه من شركائك أو أصدقائك وزملائك...؟ إنه على الأرجح المودة والبشاشة. وما الذي يؤثر فيك سلباً باستمرار؟ إنه بالتأكيد الفظاظة وسوء الخلق... فأنت عندما تدخل متجراً وتعامَل معاملة سيئة وجافة، ألا يحفزك ذلك الى عدم شراء أي شيء من ذلك المحل. أما إذا استقبلك صاحب الدكان استقبالا حسناً، فإنه سيدفعك الى زيادة مشترياتك منه. إن المقابلة الطيبة والمعاملة الحسنة، هما المسوغ الأكبر لخلق علاقات جيدة. إضافة الى أنهما لا يكلفان شيئاً إطلاقاً! لذا عليك أن تحرص دوماً على لقاء الآخرين بابتسامة والتحدث إليهم ببشاشة، لتكسب ودهم واستمرار الصلة والتعامل معهم. تصور أنك ربما نهضت ذات يوم بمزاج سيء، التقيت أحدهم، تشاجرت معه وصببت جام غضبك عليه دون أي مبرر أو سابق إنذار، ودون أن يكون له أي يد في سبب غضبك ونفورك.

بعض اللين والتقدير للآخر

ليس المقصود بذلك طبعاً، أن تنقض على كل من تقابله في الشارع وتأخذه بالقبل وفي الأحضان. بل أن نقدم بعض اللين والتعاطف على الأقل، مع الأشخاص الذين حولنا وفي حياتنا العملية. يجب أن تُشعر الطرف الآخر دوماً، بأنه الشخص المميز لديك وأنك تُكنّ له كل التقدير والاحترام. فكر دوماً بالنواحي الإيجابية التي يتمتع بها وتميزه عن الآخرين: ماهي الخواص الأخلاقية الخاصة التي لديه؟ تذكر أن كلاً منا يحب أن يكون مميزاً ويهتم به الآخرون. إن مقولة بسيطة صادقة نابعة من القلب مثل: (إنني سعيد جداً بلقائك أو زيارتك...) تعبر عن ذلك. وتُشعر الطرف الآخر بأننا نحبه وأنه مهم جداً بالنسبة إلينا.

أقبل على محدثك

أظهر اهتمامك بالأشخاص الذين تقابلهم. عندما تلتقي بصديق أو زميل أو زبون، أقبل عليه بكلّيتك. استفسر عن أحواله الصحية والإجتماعية والمهنية وحتى عن هواياته. حاول أن تسجل و تستذكر كل أمر هام يدور في هذا اللقاء. حيث يمكنك بذلك وفي أي وقت لاحق، أن تتطرق لموضوع محادثة محدد يهمه، أو أن تفاجئه بسؤال إيجابي حول إحدى نواحي هواياته المحببة. من المهم جداً أن تعطي محدثك كامل انتباهك واهتمامك. ولا تسمح لأي مقاطعات أثناء الحوار، سواء على الهاتف أو في أي أمر آخر. ينطبق ذلك أيضاً على المحادثات الهاتفية، حيث يجب أن ينصب كامل تركيزك على المكالمة ولا تسمح بأية مقاطعة.

حسن الاستماع

أحسن الإصغاء إلى محدثك. حيث إن بعض الناس كثيراً ما يهملون هذه القاعدة البديهية البسيطة ويتجاهلونها. إن الإصغاء الإيجابي الجيد يعني. ابداء الاهتمام، طرح بعض الأسئلة والمناقشة الضرورية الموضوعية، أن تكون لطيفاً محبباً ويكون كلامك أقل ما يمكن... حيث أن الأهم في هذه الأثناء هو الطرف الآخر، المتكلم وليس أنت المستمع، ويفضل أن تظهر له ذلك.

امتدح الآخر

في معظم الأحوال وإذا ما أخطأ شخص ما. . . ، يسارع الجميع الى النقد واللوم، لا أحد يحاول التغاضي عما حصل، ونعتقد أننا نحن دوماً على صواب. أما إذا سارت الأمور على ما يرام، وحقق أحدنا إنجازاً ما أو قدم خدمة للآخرين والمجتمع، يصعب على الكثيرين امتداحه أو إظهار تقديرهم له والثناء عليه. . . إذا أردت بناء علاقات جيدة، فيجب أن تمتدح أكثر مما تنتقد. ترغب الغالبية العظمى من البشر دوماً، المزيد من الثناء والعرفان بالجميل. قدم لهم ما يرغبون. إن كلمة مديح أو شكر أو مجاملة صادقة . لإنجاز ما قاموا به . تصنع الكثير وتُحسن نوعية العَلاقة بشكل رائع.

لكن ما العمل مع زميل سمج ثقيل الظل، يؤدي كل احتكاك معه الى خلاف فملاسنة فشجار. أو مع عملاء يطلبون منك المستحيل؟ من المؤكد أن مثل هؤلاء موجودون، رغم أنهم في المقام الأول قلة. لكن المشكلة هي أن التصرف السلبي السيء، يزعجنا أكثر بكثير وقد يدوم أثره لبضعة أيام، أما اللقاء الإيجابي الجيد فسرعان ما يُنسى. لذا فإن الأمر لا يستحق التفكير به طويلاً. ويفضل التركيز على المعارف الكُثر الذين ترتاح إليهم و تفضل معاشرتهم.

ثانياً: لا أحد يجبرنا على التعايش مع الأشخاص السلبيين (السيئيين المزعجين). ويمكننا عند الضرورة، إعادة ترتيب أوضاعنا وإظهار البطاقة الحمراء للعنصر المشاغب السمج.

ثالثاً: لك كامل الحرية بأن تقول (لا) لبعض الرغبات المعينة بموقف ثابت ولهجة لطيفة.

الصديق الحميم

إنك إذا أقدمت على شركاء العمل والزملاء والأصدقاء بوعي جيد، واتبعت النصائح الخاصة بالمقابلات اليومية بلباقة وذكاء...، وتحاشيت جميع الأشخاص المزعجين والأغبياء والمتعجرفين...، فإنك ستحظى تلقائياً بإطلالة محببة وإشراقة جذابة للآخرين. يصبح لقاؤك مع الآخرين أمراً مشوقاً ومؤثراً. فكل منهم سيرغب بتمضية أطول فترة زمنية معك...، ويغدو صديقاً حميماً مخلصاً. وهذا في النهاية من أهم الشروط الأساسية لنجاحك الحياتي المتكامل.

تـمـرين: اقـبـل الـتـحدي

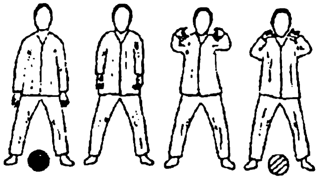
يمكنك بواسطة تمرين التدرب الحياتي التالي، تحسين إطلالتك وإشراقتك على الآخرين وتطوير علاقاتك مع المحيطين بك نحو الأفضل. وقد صُمم هذا التمرين، ليمنحك مشاعر جسدية إيجابية بسرعة وثبات. سميَ التمرين: (إقبل التحدي، لتتفاعل بشكل متكامل). استخدم هذا التمرين كلما وجدته ضرورياً لتنفيذ مهمة ما بشكل جيد. كذلك فإن هذا التمرين الحيوي يؤدي إلى استرخاء العضلات ويرفع عملية التنفس الى المثالية، كما يمكنك استخدامه عندما ترغب ببعض الإسترخاء، وإزالة أي تشنج أو تصلب جراء الجلوس الطويل الى المكتب أو الكومبيوتر. على أي حال يجب تكرار التمرين ثماني مرات على الأقل في كل جلسة. وهكذا نبدأ:

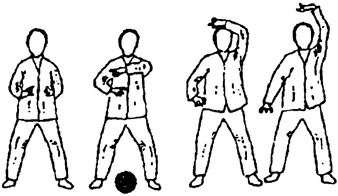
خذ وضعية الاستعداد (تباعد القدمين بمقدار عرض الكتفين) وأرخ اليدين الى الجانبين. ركز نظرك على نقطة ما أمامك على الجدار أو في الطبيعة. اثنِ الركبتين قليلاً وشد عضلات المؤخرة بعض الشيء. إن التنفس الصحيح الواعي أمر

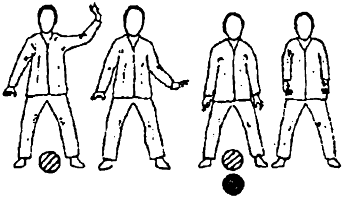
هام جداً لهذا التمرين أيضاً.

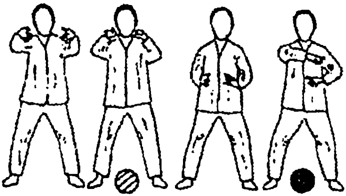
خذ الآن شهيقاً من الأنف وإرفع اليدين الى مستوى الكتفين، مع توجيه باطن الكفين نحو الأعلى. ابدأ الآن بالزفير من الفم مع فتل باطن الكفين بحركة دائرية صغيزة نحو الأسفل. ثم انزل اليدين الى مستوى البطن.

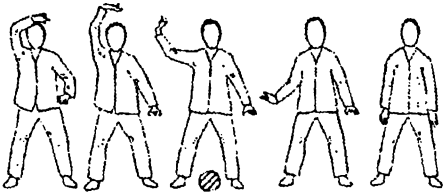
أعد الآن الشهيق ببطء وحرك اليد اليمنى من أمام البطن الى جانب أعلى الفخذ وأبق باطن الكف نحو الأسفل. حرك بنفس الوقت اليد اليسرى بحركة دائرية إلى فوق الرأس مع إبقاء باطن الكف موجهاً نحو الخارج (بعيداً عن الجسم)، بحيث يصبح متجهاً نحو الأعلى عند نهاية هذه الحركة. إبدأ الآن بالزفير ثانية وحرك اليد اليسرى بشكل قوس كبير الى الجانب حتى تصل الى جانب أعلى الفخذ الأيسر. أعد التمرين ثانية، وارفع اليد اليمنى الى فوق الرأس هذه المرة. عد في النهاية الى وضعية الاستعداد البدائية.











الفصل السادس

الإبداع لحياتك

أين نشأت الفاوست؟

أين بُنيت الأهرامات المصرية...؟ أين أحس غوته بأشعاره...؟ أين تم إنشاء مركز التجارة العالمي...؟ أين كُتب أول برنامج كمبيوتر...؟ أين أُلفت السمفونية التاسعة لبيتهوفن وأغاني البيتلز البريطانية...؟ الجواب على جميع هذه الأسئلة واحد، إنه في العقل البشري (الدماغ). وعلى الأصح: لقد تم ذلك كله في أدمغة أولئك العباقرة، الذين قدموا للبشرية تلك الإنجازات الضخمة. وما الذي وُجد مع بداية كل عمل من هذه الأعمال الرائعة...؟ طبعاً إنها الفكرة....

الى هنا والأمر بغاية البساطة. . . لكن المهمة الأصعب تكمن في...، كيف توجد الفكرة؟ ألا يحلم كلُ منا، باستنباط فكرة مطلقة مؤكدة النجاح الخارق، تجعله غنياً ومشهوراً بين عشية وضحاها؟ والى أن يحيَن ذلك وتحدث المعجزة، ألا نتمنى عدةَ أفكارٍ بسيطة جيدة على الأقل. . .؟ بمعنى آخر، ألا نرجو إيحاءات خلاقة، تساعدنا على السير قدماً لتحسين أحوالنا المهنية والخاصة؟

إن الإبداع هو عامل مساعد وهام جداً على طريق النجاح الحياتي المتكامل. فكلما كنت أكثر إبداعاً، كانت حلولك للمشكلات التي تعترضك يومياً أفضل، سواءَ كان ذلك في العمل أو المنزل أو الشارع. كذلك وطالما كنت سعيداً ومرتاحاً بحياتك، كان إنجازك أكبر وأفضل وتطورك أيسر وأجمل.

كيف ستُحقق ذلك؟ بكل بساطة... باستخدامك المصدر الطبيعي الذي يمتلكه كل إنسان بالقدر الكبير: إنه عقلك... حيث تتوفر لك أفضل آلة ذات استطاعة فائقة، وهي أفضل من أي حاسب آلي (كمبيوتر). فأنت لديك السيطرة على مليارات الخلايا العصبية، التي تعمل ليل نهار بسرعة فائقة وتكامل تام. (لايوجد حتى الآن أي إنسان يستطيع الاستفادة من طاقات دماغه بالكامل، لذا لا نقبل أية تقديرات لحدود طاقات وإمكانات العقل البشري. لأنه لايوجد مثل تلك الحدود...!).

يطرح هذه النظرية، الباحث في علوم الدماغ والذكاء، مكتشف خارطة العقل البشري (تكنولوجيا فعالة جداً للإبداع والابتكار)، العالم البريطاني توني بوزان Tony Bozan.

الدماغ فصان

منذ ستينيات القرن الماضي، انطلق العلماء من أن نصفي قشرة الدماغ، هما المسؤولان عن أفعال الذكاء وتَقْسِمان النشاطات المختلفة الى مجالين، يحوي الفص الأيمن من الدماغ مناطق القدرات الإبداعية، إمكانات التخيل، الإحساس بالحيز والفراغ، الإحساس بالإيقاع، أحلام اليقظة، تمييز الألوان وإحداثيات الفراغ الثلاثية. في حين تبين أن الفص الأيسر له علاقة بأمور المنطق والاعداد والقدرة على التحليل والكلمات والجداول. إننا ندين بهذه المعلومات للعالم الأمريكي روجر سبيري Roger Sperry الحائز على جائزة نوبل. من هذا المنطلق، قسم العلماء البشر الى فئتين، فئة يسيطر عليها التفكير المنطقي، وهم الخاضعون لهيمنة الفص الأيسر من الدماغ، وفئة أخرى يكون أفرادها أكثرَ إبداعاً، و يتحكم بمعظم تصرفاتهم نصف الدماغ الأيمن. . . .

أما اليوم فإننا نعلم بشكل أدق، ما هي إمكانات كلّ من فصي الدماغ الأيسر والأيمن. صحيح أن كل طرف يؤثر في نشاطات معينة أكثر من الآخر، لكن الأصح أيضاً أنه ومن حيث المبدأ، فإن كلا الجانبين من الدماغ يحوي على مراكز قدرات في جميع المجالات. إن مراكز كل من القدرات الإبداعية والمنطقية موزعة على كامل أنحاء قشرة الدماغ. وهذايعني تحديدا أن لا عذر بعد الآن، للذين يدعون أنهم لا يستطيعون أن يفكروا منطقياً، لأن شق الدماغ الأيمن لديهم هو المسيطر، أو العكس للذين يقولون إنه لا توجد لديهم القدرة على الإبداع، لأن الفص الأيسر من الدماغ هو الأقوى. والحقيقة هي أن على هؤلاء جميعاً، أن يطوروا دون عناء كبير، وعندما يشاؤون، طاقاتهم الكامنة في المجال الذي يشعرون أن به ضعفاً.

تنبئنا هذه المعلومات حول دماغنا، بأن الفكرة الإبداعية لا تأتي صدفةً. فكل إنسان يمكن أن يكون مبدعاً. لكن يجب أن يعلم فقط كيف يتم ذلك. يقول ادوارد دو بونو Edward De Bono الخبير الإبداعي الشهير منذ ثلاثين سنة: (لا أعتقد أن القدرة الإبداعية، هي هبة من المارد أو الجني أو العصا السحرية. بل هي عملية تأهيلية، كقيادة السيارة أو الطائرة أو استخدام الكمبيوتر، يمكن لأي إنسان أن يتعلمها ويتدرب عليها). يمكن تشبيه قدرتنا الإبداعية بعملية النجاح بشكل عام، فهي تعتمد بنسبة 10 ٪ فقط على الإلهام و90 ٪ على الجهد والعرق. أو كما قال الفيلسوف العجوز يوهان فولفجانغ فون غوته Johann Wolfgang Goethe: (العبقرية جهد واجتهاد).

ولكن مهلاً: ألم تسمع بأن أشهر المفكرين والمخترعين، كانوا قد حصلوا على أفضل أفكارهم وهم في فترات الراحة. مثل أينشتاين الذي أبدع أروع عبقرياته، بينما كان يحلق ذقنه. وكيف أن تشارلز دكنز طور أفكار رواياته أثناء نزهاته الليلية.

هذا كله صحيح... لكن هل تعلم أيضاً، كم بذلوا من الجهد والمثابرة و العمل المضني، وسهروا الليالي قبل ذلك وبعده.

الطريق إلى البريق الذهني

ينتظر كثيرٌ من الناس ظهور الفكرة لديهم، كانتظارهم حدوث معجزة ما. ويستغربون إذا لم تأتِ هذه الفكرة. إن البريق الذهني (البارقة الفكرية) الشهير، لا يأتي لحسن الحظ من سماء غائمة. إذ أن العملية الإبداعية، تسير دوماً حسب منهج محدد وخطوات ثابتة الى حد ما. يمكننا تشبيه هذه العملية بخروج القط البري للصيد. فهو يزحف بكل هدوء نحو فريسته، يستطلع المحيط حوله تماماً، ينتظر الفرصة المناسبة بكل صبر وهدوء، لينقض عليها في اللحظة الحاسمة كالبرق، قبل أن يباشر تمزيق ضحيته والتهامها بلذة ونهم.

كذلك تجري عملية اصطياد الأفكار، والتي يمكن تقسيمها الى خمس مراحل، هي:

الاقتراب من المشكلة

المرحلة الأولى هي التحضير. أُدْنُ (اقترب) من المهمة أولاً بتأن وتمعن. اكتب المشكلة المراد حلها بجملة واحدة وابدأ بتحليلها. وعندما يتضح عرض المشكلة تماما؛ ابدأ بجمع كل ما تستطيعه من معلومات حولها وابدأ بتقييمها. تستغرق هذه المرحلة كثيراً من الوقت والجهد.

استرخ وانتظر

في المرحلة الثانية، انتظر فقط بكل بساطة. لا تفعل أي شيء لحل المشكلة، بل اشغِل نفسك بأمورٍ أخرى بعيدةٍ عنها، واستمتع بحياتك الخاصة. الفكرة هنا، أن تترك عقلك الباطن يعمل لوحده. لأنه بينما تشتغل أنت بمهامَ أخرى، أو تجري بالغابة أو تستمتع بحفلة موسيقية أو سهرة مع الأصدقاء، حتى وأنت نائم، يقوم عقلك الباطن بهضم جميع المعلومات، التي جمعتها سابقاً وخزنتها في دماغك (عقلك الواعي). أعط عقلك الباطن الفرصة كي يساعدك، لأن هذه المرحلة هامة جداً...! من الواضح أن قول هذا الكلام أسهل من تطبيقه. لأننا غالباً ما ننكب على حل المعضلة، لأننا نرغب بإنجاز ذلك بأسرع مايمكن. إما بسبب ضيق الوقت الممنوح لنا من قبل رب العمل، أو لوعود قطعناها للتوريد والتسليم. لذا وبدلاً من التشنج، إذهب في نزهة...، اعمل في الحديقة...، فقط استرخ وانتظر...، ضع حالتك النفسية في أرجوحة. هب نفسك الوقت الكافي. . . فهذا أفضل شيء تفعله لنضوج الفكرة.

الأثـر الأيـنـشـتـايـنـي

في المرحلة الثالثة تتعايش مع (الأثر الآينشتايني): وقد تَبْرُقُ (تنقدح) الفكرة أثناء الحلاقة (أو في الحمام...، أثناء قيادة السيارة أو على المائدة...). أخيراً تبرز الفكرة ويأتي الحل!

فجأةً يبدو كل شيءٍ أمامك واضحاً: فأنت تعرف الآن تماماً طريقة حلِ المشكلة. (ما هو الحل المناسب لمشكلتك؟). فقد أصبحت الرؤية أمامك الآن بعيدة واضحة، بعد أن كنت تواجه في السـابق جواً ضبابياً قاتماً، ولم تكن تستطع رؤية يدك أمام عينيك. ما أروعها من لحظات...!

اختبار متانة الفكرة

الحذر... الحذر... لا تتعجل الفرصة الكبرى، لا زال الوقت مبكراً. هل هذه الفكرة البراقة المزعومة، جيدةٌ فعلاً كما تظن؟ في المرحلة الرابعة هذه، يجب أن تُقيّم فكرتك للحل بشكل موضوعي. سلط الأضواء على سلبياتها قبل الايجابيات، تفحصها قلباً وقالباً، في الشكل والمضمون. عندئذ فقط وعندما ينجح اقتراحك لحل المشكلة بامتحان الجودة والمتانة، فإنه يستحق أن تعمل عليه بالتحليل والتفصيل.

التنفيذ (المرحلة الأصعب)

تريد الآن أن تنفذ فكرتك. غالباً ما تكون هذه هي المَهمة الأصعب، حيث أن الفكرة الجديدة لم تنضج بعد لدى الآخرين، والمشكلة الحقيقية هي في التفاصيل. عليك أن تواجه المعارضة وتبذل جهوداً كبيرة للإقناع، لأن فريق العمل الذي معك، سينظر الى فكرتك للحل نظرة سلبية متشككة. ربما يُرفض اقتراحك بالكامل، لأنه جديد ومعظم الناس يخشون كلَّ غريبٍ غير مألوف، يقابلونه بدايةً باسلوب الرفض والممانعة. وربما لن تتمكن من إنجاز فكرتك بالسرعة التي ترغبها، لأن لديك مَهماتٍ أخرى عليك إنجازها أيضاً. أو ينقصُك المال اللازم لتنفيذها.

على أي حال فإنك ستحتاج الى كثير من الجهد والمثابرة، كي تصل إلى مبتغاك. ثق دوماً بأن الأمرَ يستحق العناء! إنه شعور بالسعادة لا يوصف، عندما تنفذ فكرتك رغم كل المعارضة والصعوبات، وعندما ترى نجاحك ماثلاً للعيان ويمكنك القول: نعم... كانت تلك فكرتي، وهذا هو عملي.

عندما ستُقدم في المستقبل على إيجاد حلول لمشكلاتك بمساعدة هذه الخطة الخماسية، فإنك ستحصل على نتائجَ خلّاقةٍ أفضلَ من السابق. لكن لايزال عليك عمل الكثير الكثير، لتحوِل البِرْكة التي تكاد تجف من الأفكار، الى نبع لاينضب من الإبداع. وإليك فيما يلي بعض نصائح التدرب الحياتي، لمزيد من التجديد والإبداع لحياتك:

فكر خارج المألوف

هل ترغب بتحقيق أفكار غريبة. . .؟ يلزمك لذلك العزيمة. . .، العزيمة القوية للابتعاد عن أساليب التفكير التقليدي والطرق التي يسلكها الجميع، وأن تضرب بخلايا دماغك الرمادية في الأدغال. . . فكر بشكل مختلف (حلق خارج السرب)! فكلما ازداد السفر وحشية، كان ذلك أفضل. إياك أن تدوس على الفرامل. . . : فعندما تسعى لاكتشاف أهداف جديدة...، عليك انتهاج مسارات مختلفة حتى داخل دماغك.

ارفع ذخيرة معلوماتك

كيف يمكن للإنسان أن يبدع في حل مشكلة ما، مالم تكن لديه معلومات كافية عنها؟ الإبداع يعني أيضاً، القدرة على ربط بعض الحقائق المعلومة مع بعضها للحصول على حقيقة جديدة. لقد استطاع فنيو شركة سوني، اختراع آلة التسجيل المحمولة walk man، بفضل معرفتهم الواسعة بتكنولوجيات تصغير حجم الأجهزة وإعادة إظهار الصوت ونقله. لا إبداع بدون العلم... لذا عليك دوماً أن تزيد من ذخيرتك العملية وتطورها: كثف جهدك في الموضوعات التي تهمك. حاول أن تقرأ بين فترة وأخرى كتاباً حول أحد الموضوعات التي لم تتطرق إليها من قبل. ابحث خارج نطاق اختصاصك (مجال عملك). إنك كلما ازددت فضولاً، ازددت معرفة. وتزداد بالتالي إبداعاً وابتكاراً.

المرح و الإبداع

من قال إن على المبدعين أن يجلسوا الى مكاتبهم طوال الوقت، مكشرين جديين أكثر من اللزوم، وإن أرادوا أن يضحكوا أو يمرحوا، ذهبوا الى مكان منعزل لا يراهم فيه أحد. استمتع بحياتك وأنت مسترخ مرتاح، حافظ على مرحك وسرورك. إن المزاج الجيد (الرائق) هو أروع أرضية خصبة للإبداع، وبزوغ الأفكار الخلاقة.

اكتشف ذاتك

هل تستيقظ متعباً دوماً في الصباح؟ وتصبح في غاية اللياقة والنشاط مساءً؟ أم أنك من الذين يشعرون عكس ذلك؟ هل أنت من الذين يميلون للراحة والتكاسل، أم ممن يسعون بكل جَدٍّ وجَهْد للوصول الى قمة اللياقة والنشاط؟ اكتشف ذاتك بنفسك، وحدد أفضل ساعات اليوم والظروف المحيطة بك، لترقى بأدائك وإبداعك الى القمة.

تنفس بعمق

إنك تحتاج للطاقة، حتى من أجل العمل الفكري. فعندما يتحسن تبادل الغازات (أكسجين- ثاني أكسيد الكربون) لديك، يسهل التفكيرعليك... لذا عليك أن تستنشق أكبر كمية من الأكسجين، كي تسرع عمل خلاياك العصبية. وقد أظهرت دراسة قام بها العلماء بجامعة نورث أومبريا في نيوكاسل، أن الكثير من القدرات الفكرية تتحسن تحت تأثير الأكسجين. استفد إذاً من مقوي القدرة الدماغية: ببساطة... تنفس دوماً بعمق.

نصيحة أخرى تقدمها لك عالمة المؤثرات الموسيقية اليزابت مايلس Elizabeth Miles لتطوير مهاراتك الإبداعية: اضبط إيقاع نفسيتك بالموسيقى... ليس للاسترخاء فقط، بل لتحسين قدراتك الإبداعية أيضاً. تنصح مايلس بسماع الموسيقى أثناء فترات الراحة والاستجمام، دون التفكير بمهام العمل... أي كما ورد في الخطوة الثانية التي شُرحت سابقاً. وهي تقترح تحديداً بعض المقطوعات لفنانين عالمين:

برلويس: سمفونية الفانتازيا	*Symphonic Fantastique*
جون كيج: ثلاث إنشاءات	Three Constructions
موسور غسكي: صور من المعرض	*Bilder einer Ausstellung*
شو نبرغ: موسى وهارون	*Moses and Aron*
شتوهاوزن: رحلة ميشيل	*Michael Reise*
بوب ديلون: دماء على الطرقات	*Blood on the tracks*
ايلتون جون: وداعاً لطريق الآجر الأصفر	*Goodbye Yellow Brick Road*
كنغ كريمسون: في محكمة ملك الكريمسون	*In the Court of the Crimson King*

تكنولوجيات تدعوا للاهتمام

لا تهبط علينا الأفكار من السماء جزافاً... كما يقال، بل يجب أن نسعى إليها. حيث توجد لهذا الغرض بعض التكنولوجيات الإبداعية الخاصة، يستخدمها المفكرون لتسهيل وتحسين توارد الأفكار الإبداعية لديهم. فكلما كررت استخدام هذه الأساليب، أصبح من السهل عليك ابتكار الأفكار الجيدة. الأمر الذي يندرج تحت مقولة: التدرب يخلق الخبير المعلم. نورد فيما يلي أربع طرق خاصة فعالة:

الخارطة الدماغية

يمكنك بهذه الطريقة أن ترسم خارطةً لأفكارك. اكتب اسم الموضوع الذي تود معالجته في منتصف الصفحة (وليكن مثلاً: مستقبلي)، وسجل عناصر الموضوع حوله. معتبراً هذا الوسط كجذع شجرة وكأن بعض الأغصان تنمو انطلاقاً منه نحو الخارج: ارسم خطوطاً بألوان مختلفة واكتب على كل واحد منها بكلمة واحدة، أهم عناصر الموضوع الذي تبحث فيه. المبدأ هو: اجمع أولاً ثم صنف. ثم تتفرع من هذه الأغصان الرئيسية، أغصان فرعية أصغرمنها، تحمل أيضاً أفكاراً وعناصرَ وآراءً ربما من الدرجة الثانية. بذلك تنشأ لديك سلسلة ترابطات. وقد اكتشف توني بوزان Tony Buzan مخترع الخارطة الفكرية، أن هذه الطريقة تماثل الى حد كبير طريقة عمل الدماغ البشري. عوضاً عن الأقلام الملونة والوريقات، فإن برنامج الكمبيوتر لخارطة الدماغ، هو السبيل الأمثل والأسهل. اسم الموقع هو: WWW.Mindjet.de

الانهمار الدماغي

إنها أسهل وسيلة لتجميع الأفكار. يمكنك استخدامها منفرداً على ورقة واحدة، أو مع مجموعة من الزملاء (العدد المفضل: من خمسة الى سبعة أشخاص)، اكتب جميع الأفكار والآراء والمقترحات التي تخطر على البال حول الموضوع المطروح للدراسة. إذا كنت تعمل مع مجموعة، فعليك تدوين كل ما يُطرح من أفكار في جدول خاص. يمكن أن يستمر هذا الانهمار الدماغي لمدة نصف ساعة. القاعدة الأهم في هذه اللعبة، والتي تهمل مع الأسف في أغلب الأحيان: لا توجد فكرة أو خاطرة سيئة، وكلما ازدادت الفكرة جنوناً كان ذلك أفضل. لا يحق لأحد النقد أو الرفض أثناء تجميع الأفكار، بل يمكن فقط تطوير وبلورة بعض الخواطر الضعيفة المتشككة أو التي فيها مخاطرة. حيث تهمنا الآن الكمية أكثر من النوعية. وفي مرحلة لاحقة يمكننا وبكل هدوء، تصنيف الأفكار الجيدة من الأقل جودة (حسب مدى جودتها).

طريقة 5 - 3 - 6 لكتابة الدماغ

هذه طريقة أخرى جيدة لاستخلاص آراء عدد من الأشخاص: حيث يشترك ستة أشخاص لإبداء الرأي حول موضوع ما، و يعطي كل واحد منهم ثلاثة أجوبة، يتكرر هذا خمس مرات (من هنا جاءت الـ 5 – 3 – 6). يعطى كل واحد من المشاركين طبقاً من الورق، مقسماً الى ثلاثة أعمدة وستة حقول عرضياً (أفقياً). يكتب كل شخص ثلاث أفكار للحل في الحقول الثلاثة من السطر الأول. ثم يعطي الورقة الى جاره، الذي يملأ الحقول الثلاثة من السطر الثاني، قبل أن يمررها الى جاره الذي يليه، وهكذا نجد أنه وبعد خمس تمريرات ومرور حوالي نصف ساعة من الزمن قد حصلنا من المشاركين الستة، على مئة وثمانية اقتراحات (حلا) لحل المسألة. أما إذا توفر عدد أكثر أو أقل من الأشخاص للمشاركة، فإنه بالإمكان تعديل الأرقام لتصبح مثلاً (4 – 3 – 7) أو (5– 3– 6).

الاقتراح الثالث	الاقتراح الثاني	الاقتراح الأول

مـربـعـات الـشـكـل المـنـطـقـيـة

توجد كذلك طريقة أخرى مجربة آلآف المرات، يمكنك استخدامها بمفردك. إنها طريقة مربعات الشكل المنطقية. وفيها يتم تسجيل جميع الحلول والامكانات التي يمكن التعامل معها، أو أن تخطر على البال، حيث يتم توسيع المدارك والآفاق. إن الهدف من هذا هو إيجاد أفضل حل للمشكلة التي تواجهنا، بعد الإحاطة بها من جميع جوانبها، وهذا هوالعنوان لطريقة مربعات الشكل. لنأخذ على ذلك مثال: (أود أن أستقل بعملي). نقوم أولا بتحليل المسألة الى عواملها الأولية، ونبدأ بالبحث عن الحلول الممكنة التي سنقوم بتقييمها فيما بعد. تكمن المهارة هنا، في إمكانية ترتيب الحلول الجزئية المختلفة بطريقة منطقية، كي نخرج بالتالي بحل إجمالي متكامل وفعال.

مثال: (اود ان استقل بعملي)

الحلول المقترحة (الممكنة)				المشكلة
مبلغ متوفر للتأسيس	رهن عقار	قرض من الجدة	نقود موفرة	رأس مال للتأسيس
الاستفادة من معارف شخصية	إتصالات هاتفية	مراسلات	دعاية وإعلان	إعلام الزبائن
(إشهار العمل)	بناء مبنى جديد	شراء مكتب	استنجار مكتب	تحويل غرفة المعيشة في البيت
تأمين المكتب	الخ	الخ	الخ	حلول ممكنة الخ..
مشكلات أخرى	(الخ...الخ)			

تمرين: (امسك القدمين)

يمكنك بهذا التمرين الخاص من تمارين التدرب الحياتي، استخلاص قدراتك الإبداعية بشكل مثالي. إنه يعمل على تفعيل مسارات الطاقة داخل جسمك، وإعطاء دفعة قويةٍ لكامل منظومتك الحيوية. سُمي هذا التمرين: (إمسك القدمين، لتفعيل مسارات الطاقة).

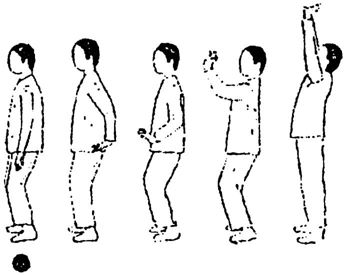
كما في باقي تمارين التدرب الحياتي، يعطيك هذا التمرين أيضاً فوائد كثيرة الجوانب. فإن كنت على سبيل المثال، تعمل في الخارج أو في السفر الطويل، فقد تعاني مع مرور الزمن من مشكلات في الكليتين. يعود السبب في ذلك الى الجلوس الطويل واحتمال تعرق الظهر أو تعرضه للبرد الشديد. ولاعجب إذا أضرب هذا العضو الهام في يوم ما عن العمل وسبب لك الآلام. مع هذا التمرين للتدرب الحياتي، ستعيد الصحة والعافية لكليتيك. أضف الى ذلك أنك ستجعل تنفسك مثالياً وتعمل على إرخاء عضلاتك والأوتار. كما أنه بإمكانك الاستفادة من هذا التمرين، لإعطاء جسمك المرونة في الانحناء للأمام

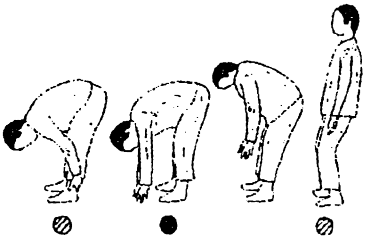
والاسترخاء، بعد الجلوس لفترات طويلة إلى المكتب أو الكمبيوتر. إنني أنصحك بأن تكررهذا التمرين ثماني مرات في كل جلسة يومياً، وألا تمارسه إن كنت تعاني من آلآم في العمود الفقري. وإليك مجريات التمرين:

خذ وضعية الوقوف الأساسية، تباعد القدمين بمقدار عرض الكتفين، الركبتان مثنيتان قليلا، اليدان مسبلتان ومرخيتان على الجانبين. خذ نفساً عميقاً من الأنف مع سحب اليدين قليلاً للخلف والكفين موجهين نحو الأسفل. ارفع اليدين الآن بحركة دائرية نحو الأعلى مع ضغط وثني الركبتين ببطء. يوجه الكفين أثناء هذه الحركة نحو الخارج، بحيث يصبحان للأعلى في نهاية الحركة. يتبع نظرك حركة اليدين بحيث يدور الرأس أيضاً للأعلى نحوهما.

ابدأ الآن الزفير مع الإنحناء الى الأمام بحيث ينثني الجذع من أسفل الظهر. لاحظ بالتأكيد بقاء الظهر مستقيماً والركبتين مبسوطتين ما أمكن. الآن امسك بيديك الكاحلين.

أعد الآن الشهيق مع بسط الجذع فقرة فقرة ببطء وثني الركبتين قليلاً وإبقاء الظهر منحنياً، .يكون الرأس في هذه الحالة معلقاً مرخياً نحو الأمام. المهم في هذه المرحلة، هو سحب أكبر قدرٍ من الهواء وتوجيههِ نحو البطن (أسفل الرئتين). مع نهاية الحركة ستشعر بأن الكتفين أصبحا ثقيلين جداً. إبدأ الزفير مع رفع الرأس والعودة الى وضعية الوقوف الأساسية.





الفصل السابع

الوقت لحياتك

الكل لديه توتر

الأول: كيف حالك. . .؟ الثاني: إنني متوتر...!

مارأيك بهذا...، كم مرة في اليوم يبدأ شخصان في ألمانيا، (وفي كل بلد من العالم المتحضر) حديثهما بهذه الكلمات؟

ألف مرة. . .؟ مئات ألوف المرات. . .؟ لا أدري، لكن المؤكد أنه ما من أحد إلا ويعيش حالةً من حالات من التوتر. إنه فعلاً أمر غريب وملفت للنظر، بالرغم من أن كل شيء متوفر ولدينا جميعاً الكثير من أوقات الفراغ، ونجلس الى التلفاز الساعات الطوال.

(الموعد الفوري أو البارحة)

نجد من ناحية أخرى أن جميع مجالات الحياة أصبحت متسارعة بشكل كبير ومحموم Hectic: متطلبات العمل تتزايد بجنون، أُطُرُ الحياة تتغير بسرعة لم يسبق لها مثيل، يطلب العملاء (الزبائن) وأرباب العمل التجاوب والإنجاز الفوري، بالكاد نجد أن أحداً يخطط ويطلب بهدوء وقبل وقت كافٍ، الكل متسرع جداً ويستعجل الأمور.

يسألُ صاحبُ الورشة زَبونهُ: متى تريد طلبك جاهزاً. . .؟

يجيب الزبون: فوراً أو البارحة إن أمكن...! حتى بعد انتهاء الدوام نتابع العجلة والتسارع: فيجب أولاً شراء بعض الحاجيات وتأمين متطلبات المنزل بسرعة، ثم نتناول الوجبة السريعة أيضاً، وربما نتوجه بعد ذلك الى المركز الرياضي أو للعمل بدوام آخر، وذلك لتأمين مستلزمات الحياة إن كان العمل الرئيسي لا يكفي. وفي الليل نجلس الى الإنترنت،

لتفحص ما جاءنا من الرسائل الإلكترونية والرد عليها، هذا إن لم يستمر الهاتف الجوال بالرنين والمقاطعة.

يشكو ثمانون بالمئة من البشر، من أن كل شيء في حياتهم وحولهم أصبح متسارعاً جداً. يخشون عدم قدرتهم على مواكبة هذا التسارع لفترة طويلة، ويشعرون بضغوط السرعات الكبيرة عليهم وأنهم يحملون أكثرمن طاقتهم. إذاً لا عجب أن يشعر الإنسان بالتوتر... لكن ما كل هذا أصلاً... وما هو التوتر...؟

التوتر لباس قديم

ليس التوتر stress ظاهرة جديدة، نعيشها في أيامنا هذه فحسب، بل إنها حالة قديمة جداً وإن اختلفت الأسباب والأشكال. فقد استخدم المفكر الإنجليزي روبرت مانيرغ Robert Mannyrig هذا التعبير في القرن الرابع عشر بمدلوله الحالي. كما استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر، لوصف حالات الإرهاق والحزن الشديدين. ومنذ القرن الثامن عشر يعني التوتر، الضغوطات الكبيرة والإجهادات التي يصعب تحملها. ناهيك عن استخدام هذا المصطلح في اللغة التكنولوجية، للتعبير عن تحطم عينة من المادة تحت إجهاد معين (ضغط أو شد).

نتحدث عن عينة التحطم (الإنكسار)، عندما نستخدم قوى مختلفة بالتدرج على مادة أو شخص ما، ويؤدي بالنهاية الى تحطم ذلك الشيء عند حد الإحتمال. ويجب التركيز هنا على تعبير القوى المختلفة، حيث يَنتج عن ذلك: أن التوتر هو نسبية متغيرة تساهم فيها عوامل متعددة. ربما لايؤدي بنا ضغط (إجهاد) واحد، من جهة معينة الى حالة من التوتر. وقد نعاني من ضغط (حمل) ثقيل جداً، دون أن نشعربشيء من ذلك بالتوتر. كأن نمارس مثلاً الرياضة بشكل مكثف. أو أن نقوم للتو بتأسيس عملنا الخاص، ونعمل بكد وتعب لتكوين مؤسستنا المستقلة، لكن مع شيء من الأمل والسعادة. بينما نتعامل مع إجهادات أخرى بشكل أكثر حساسية. هذا يعني: أن التوتر والاكتئاب، هما نتاج التفاعل المشترك بين الإجهاد (الحمل الثقيل) وردة الفعل عليه.

إننا ندخل في مرحلة التوتر، عندما يتم تفعيل الجزء السلبي من نظامنا العصبي. يتبين لدينا هذا التوتر في الأعراض التالية:

- تسرّع نبض القلب.
- نتنفس بشكل سطحي ومتسرّع.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ظهور هرمونات في الدورة الدموية.
- ارتفاع نسبة السكروالشحوم.
- زيادة احتمال حدوث جلطة بالدم أو إحتشاء بالقلب.
- تشنج في الجهاز العضلي بالجسم.

مالذي يحصل عندئذ...؟ يدخل جهازنا العضوي مرحلة التأهب للخطر. إنه في حالة استنفار وتَحَسُب... أمر خطير يمكن أن يحدث في أية لحظة... لكن لم يتبين بعد، فيما إذا كان هذا الشيء إيجابياً أم سلبياً. إذاً: الدخول في مرحلة إنذار الخط الأحمر. لأنه مهما حصل، فيجب أن يكون جسمنا مستعداً ويرد بالشكل المناسب.

التوتر السلبي السيء

إننا عندما نتكلم عن التوتر، فإننا نعني بشكل عام حالة سلبية، أو وضعاً لا يحتمل من الضغط والإجهاد. كما يمكن أن يفهم على أنه مشكلات مع أناس أخرين على سبيل المثال. انزعاج، غضب، كراهية، غيرة، حسد، تخبط واستعجال hectic. يدعى هذا النوع من التوتر التوتر السلبي Distress وذلك من التعبير اللاتيني ديس - DIS الذي يعني سيء. يمكن أن يؤدي هذا النوع من التوتر السيء، الى اختلال في التوازن (الجسدي - النفسي)، إذا استمر لفترات طويلة.

التوتر الإيجابي (الجيد)

على العكس تماماً هو هذا النوع الآخر من التوتر، الذي يدعى أويسترس Eu stress. أوي Eu أصلها من اليونانية وتعني جيد. وهكذا فإننا قد نعيش أحيانا، حالات من التوتر الجيد المفيدة والمؤثرة إيجابياً في حياتنا. الأمر الذي يجعلنا نستمتع فعلاً ببعض الحالات التي نعيشها. كيف يمكن أن تخلو أحداث الفرحة الكبيرة من مشاعر الابتهاج وتوتر السرورالعارم...؟ فعندما يقع أحدنا في الحب، يظل متوتراً حتى يحظى بإيماءة من الطرف الآخر. إلا أنني لم أرَ في حياتي، شخصاً يشكو فعلياً من أية مشكلة أو مرض عضوي أو نفسي، بسبب توترٍ من هذا النوع الطيب. وبما أنه من المشاعر الجميلة، أن يكون الإنسان محبوباً، أو أن يربح الملايين من ورقة اليانصيب، أوأن ينجح بامتحان هام جداً ومصيري... . يحل التوتر الجيد Eustress (التفاؤل)، محل التوتر السيء Disstress وربما الاكتئاب.

إننا ندرك مدى أهمية التوتر الفَرِح في حياتنا اليومية، عندما نرى بالمقابل كم يكون الإنسان وحيداً ويائساً عندما يصبح

منعزلاً عن الآخرين. إن من يعيش بدون شريك أو عائلة أو أصدقاء، ولا يرى أية إمكانية للخروج من وحدته، سيكون مصيره الفشل وربما الانهيار. لأنه يفتقر الى ما يضطره الى مواجهة فعالة مع محيطه والآخرين. إذاً كيف نفسر عملية التراجع النفسي والهبوط الجسدي لدى الكثير من المسنين. ليس اضمحلال القوى الطبيعي البطيء، هو وحده المسؤول عن هذا التراجع، بل إن لفقدان الحافز والتفاؤل والأمل (التوتر الحسن)، أيضاً أكبر الأثر.

هل نحتاج للتوتر؟

هل نحن فعلا بحاجة إلى التوتر إذاً. . .؟ طبعاً، بكل تأكيد. إذ يلزمنا قدراً معيناً من التوترالحافز، إن أردنا أن نشعر بالارتياح والسعادة. لكن يتوقف الأمر على الديناميكية، بين شد التوتر وآلية إزالته. . . إن انعدام التوتر المحرض ضار تماماً، كما هو الحال إذا وجد منه الكثير. إننا سنتأذى (ستضرر) بحق إذا لم نتخلص من ردود أفعال التوترات الجسدية وقوى الشد العنيفة. كثير من الأشخاص لم يعودوا يدركون أنهم في حالة شد دائم...، لذا فهم متوترون. هذا هو التوتر القاتل، الذي سيؤدي في يوم ما الى مشكلات قلبية. لأنه لا يمكننا إزالة التوتر بشكل هادف، إلا إذا أدركنا حالة الشد المركز لدينا.

الابتعاد عن التوتر!

إذا واجهتنا توترات سلبية في مرحلة مبكرة من حياتنا، فبإمكاننا التعامل معها بشكل مختلف. لهذا الغرض لدينا إمكانيتان: فمن جهة يمكننا التخلص من التوترات الضارة، بإلقائها في المجاري قبل أن يستفحل خطرها. حيث يمكن أن نعدل في أسباب حدوث هذه الظاهرة، أو أن نبتعد عن طريقها. وذلك على سبيل المثال، في عدم الذهاب الى موعد نتوقع حدوث مشكلة فيه، أو تحويل المهمة الى شخص آخر.

أما إذا كان ذلك غير ممكن، فيجب أن نحاول على الأقل، التخفيف من الآثار السلبية لهذا التوتر المزعج. الوصفة المناسبة لذلك: الانقطاع عن الموضوع بكل بساطة... هذا ما يفعله الأطفال في العادة. فهم لا تزال لديهم القدرة الفطرية، للرد على الكثير من المنغصات مباشرة. للأسف فإن كثيراً من الشباب يفتقر عندما يكبر، الى هذه القدرة الطبيعية، للرد على الموضوع أو إغلاقه تماماً. الحل بغاية البساطة: فعن طريق الاسترخاء المنظم، يمكننا تسوية حالات التوتر اليومية السيئة.

لذا تنص نصيحتي لك في مجال التدرب الحياتي: استرخ عدة مرات في اليوم، وخصوصاً عند إقدامك على فترة نشاط هامة وحاسمة. لهذا الغرض يمكنك الاستفادة بشكل جيد جداً، من تمرين التدرب الحياتي الوارد في نهاية هذا الفصل. يكمن الحل وكما هو الحال مع المُدَخِرات القابلة للشحن، بإعادة شحن البنية المنهكة عن طريق الاسترخاء. حيث ستستعيد نشاطك، وتصبح أكثر مرونة وقدرة على مقاومة التوترات.

هل تسيطر على وقتك؟

إن طريقة تعاملك مع التوترات اليومية، لها صلة أيضاً بطريقة تنظيمك لوقتك. السؤال الذي يُطرح هنا هو: من يسيطر على من...؟ ينجز بعض الأشخاص في اليوم الواحد أضعاف ما ينجزه آخرون... لماذا...؟ الأمر واضح وجلي، إنهم يستفيدون من وقتهم بشكل منظم وفعال، بدلاً من تبديده سدىً.

لايمكن استرجاع الوقت...!

الوقت أغلى من أن يقدر بثمن. لأنه عندما يمر ويستنفذ لايمكن استعادته أو الاستفادة منه لاحقاً.

(لايمكن إعادة عقارب الساعة إلى الوراء). كما لا يمكن تمطيطه (زيادته) بأي حال. يوجد في اليوم أربع وعشرون ساعة. يمكنك أن تفعل ماتشاء، لكن لن تتمكن من زيادتها دقيقة واحدة ولا حتى ثانية. إن أردت الاستفادة من وقتك أفضل ما يمكن، عليك أن تدرك تماماً، كم هو الوقت المجدي ضيق وقصير بالنسبة لك. لا تَقصر تفكيرك وتركيزك على وقت العمل فقط، بل يجب أن تهتم أيضاً بأوقات معيشتك ،لأنها أيضاً محدودة. هل لديك أي سبب آخر أكثر وجاهة، لتمسك أخيراً بزمام المبادرة وتُحكم السيطرة على وقتك.

ترى ما هو سّر الطريقة الفعالة لإدارة الوقت وتنظيمه؟ بكل بساطة: إنه في الترتيب الصحيح للأولويات. كل شيء يعتمد على ذلك. كما مر معنا في الفصل الأول من هذا الكتاب، حول رؤيتك المتكاملة للحياة، وكيف قمت بتسجيل مناحي

الحياة المختلفة في جدول مرتب حسب أهميتها (الأولويات من وجهة نظرك). عليك الآن وضع برنامجك الزمني تبعاً لذلك، نزولاً الى كل يوم على حدة. عليك ألا تهمل عائلتك أو أصدقاءك من هذا الجدول الزمني، إن كانوا حقاً يعنون لك شيئاً. كثير من الأشخاص، يقعون في مطب إضاعة نصف وقت العمل، في أمور قد تبدو مستعجلة، لكنها في الواقع ليست هامة بأي حال من الأحوال.

ضع برنامجك الزمني تبعاً لمبدأ أيزنهاور، وصنف مهامك حسب الأولويات (أ) و (ب) و(جـ). مبدأ أيزنهاور...؟ نعم، لأن هذا النوع من التصنيف وتحديد الأولويات، يعود للرئيس الأمريكي دوايت إيزنهاور Dwight D.Eisenhouer. حيث تقوم بترتيب المهام والواجبات حسب مرتبة أهميتها. ويتم ذلك بتحديد مدى أهمية أو إلحاح كل عمل من الأعمال التي أمامك كلاً على حدة. مثلاً تعطي الرمز (أ) لفئة الأعمال الهامة جداً والملحة (المستعجلة) جداً. فهذه المهام لايمكنك تكليف أي شخص آخر بها، وعليك تنفيذها بنفسك فوراً. مجموعة المهام (ب) قد تكون هامة أيضاً، لكنها ليست مستعجلة الى هذا الحد، فيمكنك أن تحدد لها موعداً لاحقاً، أو أن تُحيلها بطريقة لبِقةٍ لشخص آخر. أما تحت الفئة (جـ) فتندرج الأعمال اليومية المعتادة، التي قد تكون في الغالب مستعجلة، لكنها ليست بهذه الأهمية. وهذه عليك أن تجيِّرها فوراً الى شخص آخر إن أمكن. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فعليك تقليصها إلى أقل حد

ممكن. قد تصادفنا أيضاً فئة من الأعمال التي يمكن إعطاءها الرمز (س)، الذي يرمز الى سلة المهملات، والتي يجب أن تكون أفضل صديق لك في حياتك المهنية. إن مهام سلة المهملات، هي احتواء جميع الأعمال التي لا تقع ضمن أي من الفئات أ- ب- ج، لذا يمكن، بل يجب تفاديها.

هل يمكنك أن تقول لا...؟

إن طريقة التصنيف هذه جيدة ومفيدة، لكنها قد تعيق تقدمك في بعض الأحيان. فقد تبرز أمامك المشكلة، عندما تجلس في المساء لتضع برنامج أعمالك لليوم التالي (وهذا ما يجب أن تفعله كل مساء)، فتجدأن أمامك ثلاثين عملاً من الفئة (أ). هنا لايوجد لديك سوى خيار واحد: ألا وهو إعادة تصنيفها الى درجات ضمن هذه الفئة وذلك بترقيمها حسب الأهمية: فتعطي الرقم (1) للعمل الأكثر أهمية ثم الرقم (2) للذي يليه بالأهمية وهكذا. . . . (الأهم فالمهم). هنا تكتشف مدى أهمية هذا التصنيف وفائدته، التي تتجسد بقيامك باختيار وتحديد الأعمال التي يجب الامتناع عن القيام بها. للسيطرة على هذه الخاصية يجب أن يتمكن الإنسان من أن يقول لا .

سجل كل التفاصيل خطياً

إليك بعض القواعد والنصائح التي ستساعدك بوضع برنامجك الزمني:

- سجّل جميع تفاصيل برنامجك الزمني كتابياً. ليس فقط جدول المواعيد، بل جميع الأعمال والمهام الأخرى أيضاً.
- ضع المهام الصعبة في الأوقات التي تكون فيها في قمة النشاط. فإن كنت من الذين يميلون للاسترخاء صباحاً، يمكنك حل مشكلاتك الصعبة بعد الظهر.
- أنجزأمورك الصعبة جداً أو المزعجة بأسرع مايمكن. لأنك كلما أخرتها فإنك تهدر عليها مزيداً من الجهد الضائع. وهي في النهاية يجب أن تُنجَز على أي حال.
- ضع في حسابك احتمال مرور وقت ضائع أو مستقطع مع كل عمل ترصد له وقتاً في صياغة برنامجك الزمني. لا تُدْخل في برنامجك اليومي أكثر من 60 ٪ من مجموع ساعات العمل في اليوم. وهكذا يمكنك مواجهة أية احتمالات أو أحداث طارئة.

- اجمع جميع النشاطات أو الأعمال المتشابهة وأنجزها معاً في وقت واحد. مثل كتابة الرسائل أو إجراء اتصالات هاتفية أو القيام بالتسوق. هذا يوفر الوقت والجهد.
- احرص على التنويع في عملك. لأنك إن مكثت طويلاً بعمل واحد، فإنك لن تكون مرهقاً فحسب بل وعصبياً أيضاً.
- لا تبالغ بتقدير طاقتك الجسدية. فإن جسمك وفكرك يحتاجان أيضاً لفترات من الراحة.
- تقبل المقترحات والحوافز، حول كيفية جعل حياتك سعيدة وصحية (بصحة جيدة).
- لا تجعل نفسك عبداً لجدول مواعيدك في أي برنامج زمني. ليس المهم فقط المحافظة على الشعور بالزمن، ولكن بالتوقيت أيضاً. ليس من المعقول أن تتمسك حرفياً بموعد ما، إذا جاءتك فجأةً مخابرة من أهم زبون لديك، ويريدك فوراً من أجل صفقة أو مشروع بالملايين.

لصوص الوقت

إليك هذه النصيحة الهامة جداً. . . : إقبض على لصوص وقتك. هم في الغالب لصوص ظرفاء، يقومون بهدر وقتك وسرقته دون أن تشعر بهم، بضع دقائق فقط في بعض الأحيان، وربما أكثر من ذلك بكثير في أحيان أخرى. لكي تتعرف على بعض هؤلاء اللصوص، إليك القائمتين التاليتين.

ضع إشارة (✽) أمام كل نقطة تنطبق عليك:

ما هي الأمور التي تسبب هدر معظم وقتي؟

1. أمور أكون أنا المتسبب بها:

- □ عدم وجود برنامج زمني.
- □ عدم وجود هدف محدد لليوم.
- □ أُحمل نفسي أكثرَ من طاقتها.
- □ عدم وجود تصور واضح حول مهماتي.
- □ عدم وجود تصور واضح حول نشاطاتي.
- □ عدم تحديد الأولويات.

- عدم وضوح حدود المسؤولية لمجالات العمل والواجبات.
- تكرار التكليف وإعادة توزيع المَهمات.
- هدر الكثير من الوقت بأعمال يومية عادية (روتينية).
- أُعطي من وقتي لكل من يسأل، لا أقول لا.
- المباشرة بأعمال جديدة ،قبل الانتهاء من أعمال سابقة.
- عدم التحضير الجيد للاجتماعات.
- إطالة المكالمات الهاتفية.
- نقص معدات العمل المساعدة (أدوات الإملاء ،آلات تصوير الوثائق، أجهزة الاتصالات. . . .الخ).
- امتلاء طاولة العمل (المكتب) - عدم ترتيب مكان العمل.
- أُمضي الكثير من الوقت بالتنقل والأسفار.
- نقص الانضباط الذاتي.
- سوء تقدير الوقت.
- سوء توزيع العمل.

2. أمور يتسبب بها الآخرون:

- مقاطعات من كل نوع، مثل زيارات بدون سابق موعد، مكالمات هاتفية. . . الخ.
- أعمال مكتبية زائدة عن اللزوم (بيروقراطية) (تنظيم زائد عن اللزوم).

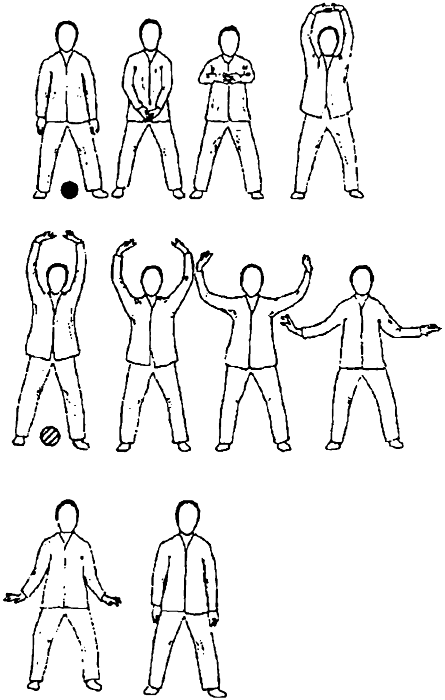
- شح المعلومات أو عدم توفرها.
- معلومات ناقصة أومتأخرة.
- كثير من العمل المضاعف (المتكرر).
- وجود أخطاء كثيرة من آخرين.
- ضعف التنسيق بين مراحل العمل والواجبات.
- الكثير من الاجتماعات والندوات.
- عدم وجود عاملين مؤهلين.
- الكثير من الأوراق للكتابة.
- صعوبة الوصول الى الزبائن والعاملين.
- قلة عدد العاملين.
- معوقات خارجية مختلفة: ضجيج - تلوث... الخ
- كثرة الكلام.
- أوقات الانتظار.
- اتصالات غير واضحة.
- الكثير من استفسارات الزملاء.

لا بد أنك تدرك الآن من هم الأشخاص وما هي الأمور التي تسلبك وقتك. ألق القبض عليهم فوراً، ضعهم في الأصفاد وتخلص منهم ،كن حازماً معهم، لكن بكل لطف ومودة. لأنك تدرك الآن تماماً كم هو ثمين وقتك.

إذا التزمت بالقواعد المذكورة آنفاً، وطبقتها تماماً وكنت حريصاً على أخذ قسط كاف من الراحة و الاسترخاء، فإنك

على نقطة ما على الجدار أو في الطبيعة. لاحظ تمركز نقطة مركز ثقل الجسم نحو الأسفل، وشد عضلات المؤخرة والوركين قليلاً. كذلك عليك تجنب أي توتر بداخلك، وعدم التفكير بأي شيء غير التمرين.

ابدأ الشهيق من الأنف، وضع اليدين بشكل متعامد مع الساعدين، بحيث تصبح الأصابع متراكبة فوق بعضها أمام الجسم. اسحب اليدين من هذه الوضعية إلى الأمام والأعلى حتى يصبح باطن الكفين باتجاه السماء. تابع الشهيق من الأنف أثناء هذه الحركة. انظر للأعلى بإتجاه اليدين وتوقف عن التنفس بدون تشنج. ادفع اليدين نحو الأعلى أكثر مع بقائهما بشكل زاوية قائمة. حرك اليدين نحو الأسفل بحركة دائرية الى جانبي الجسم وأخرج الهواء (زفير) من الفم بهدوء، مع خفض الرأس والنظر الى الأمام كما كنت في بداية التمرين.



الفصل الثامن

السلوك الحياتي

الفارق بين النظرية والتطبيق

(في الحقيقة... هناك دوماً فارق بين النظريات والتطبيق العملي)، عبارة صاغها أحد الأذكياء ذات يوم وهو بين العبقرية والجنون. فعلاً هذه حقيقة لكن أود أن أضيف إليها، النجاح بالحياة لا يأتي من شيء تقريبي، حتى ولو تمنت ذلك جماعات الهزليين. الشرط الأساسي للنجاح الحياتي هو السلوك الهادف الموجه.

لكل إنسان تصوره الخاص، لما يعنيه له النجاح. إن الطريق الى النجاح هو في النهاية متشابه بالنسبة للجميع. حيث يتوفر لنا جميعاً صندوق العِدَد ذاته، والذي يقدم لنا الأدوات التي سنستخدمها لتحقيق النجاح لحياتنا. لقد تعرفنا في الفصول السبعة السابقة من هذا الكتاب على أهم العِدَدِ والأدوات اللازمة لهذه الغاية.

مخطط الرحلة لنجاحك الحياتي

لقد أصبح لديك الآن رؤية متكاملة للحياة، تربط معاً كلاً من مناحي الحياة المختلفة، المهنية والخاصة والبدنية والفكرية. إن هذه الرؤية هي من خصوصياتك، وهي تصورك الفريد للمستقبل الذي ترغب في الوصول اليه وتحقيقه، إنها مخطط (برنامج) الرحلة لنجاحك الحياتي. أنت تعلم الآن أيضاً كيف تكتسب مزيداً من الطاقة لحياتك، وماهي القواعد الصالحة للنجاح؟، كيف تُجرِ التغييرات لتصل الى الإبداع في حياتك؟ كيف تُحسن نوعية علاقاتك مع الآخرين؟ كيف تطور إبداعاتك بشكل منظم ومنطقي؟ وأخيراً كيف تُنظم وقتك وتستغله أفضل من السابق؟

ما هو وضع استـثـماراتـك؟

لكن هل تعلم أن جميع هذه الأدوات لن تفيدك في شئ، ما لم تستغلها لتحول طموحاتك الى واقع وحقائق؟ وما لم تردم الهوة بين النظريات والتطبيق، لن تقربك جميع معلوماتك خطوة واحدة من النجاح الحياتي. هناك أشخاص لديهم كم هائل من المعرفة والمعلومات، لكنهم لم يحققوا أي قدر من النجاح، لأنهم لم يستخدموا هذه المعلومات. يمكن تشبيه المعرفة بدون عمل كأسهم الشركة التي تخسر (تهبط قيمتها) باستمرار. ماهو وضع استثماراتك (أسهمك) إذاً؟ يمكنك بكل بساطة، ضمان ارتفاع قيمتها بنفسك...! إن كنت فاعلاً وتسعى لتحقيق ذلك...!.

إن ما يميز الأشخاص المتفوقين ويجعلهم مختلفين عن غيرهم، هو عملهم بنظام الحصانة ضد مرض (علة) التأجيل والتسويف. الناجحون يتصرفون حسب مبدأ: لاتؤجل عمل اليوم الى الغد. لأنهم يوقنون بأن لا شيء يُنجز من ذاته تلقائياً. فإذا كان لابد من تغيير أمر ما، فلا بد أن نقدم عليه ونقوم بعمل ما يلزم فوراً. مثال: إذا كنت تعاني من تشنج في منطقة الرقبة والكتفين، فإن أمامك خيارين. الأول هو تجاهل المشكلة وتأجيلها، لكن هذا لن يزيل التشنج أو يحسن الوضع، بل على العكس، فقد يقودك ذلك إلى أمراض مزمنة مستعصية.

أما الحل الثاني فيتمثل بأن تتحرك فوراً، وتكون فعالاً وتبادر الى حل المشكلة. بإمكانك مثلاً أن تغير نظرتك الى الأمر الذي أعتُبر توتراً سلبياً، وترى ما كان ثقلاً مزعجاً حتى الآن، على أنه تَحدٌ وتمارس بانتظام تمرين التدرب الحياتي للفصل السابع (ادفع اللعبة لتصل إلى الهدوء والسكينة). والآن لك الخيار والقرار: أياً من الخيارين تراه الأنسب. . . ؟

إن أردت تغيير أشياء محددة في حياتك، فما عليك إلا اتباع قول أحد أشهر مصنعي الأدوات الرياضية حيث يقول: أدِ عملك ببساطة...! وأنجزه بسرعة...! لأن المهمة التي لا تنجزها في الأيام القليلة القادمة، لن تتمّ أبداً. كم تخمن عدد حالات الرغبة بتطبيق نظام حمية غذائية معينة، والتي لم تتم إطلاقاً، لأن من يرغب بذلك يستمر بتأجيل البداية، تارة حتى بداية الشهر القادم، وطوراً الى ما بعد أعياد الميلاد أو الى الأسبوع الذي يلي الإجازة وهكذا يؤجل الموضوع ويؤجل الى ما لا نهاية. وكم تظن عدد المدخنين الذين فكروا بالإقلاع عن هذه العادة السيئة، لكنهم لم يفعلوا ذلك حتى الآن بسبب التأجيل والتسويف؟ نضع يدنا على قلبنا ونقول: هل تريد أن تكون أنت أيضاً ضحية علة التأجيل المستمر.

أما الخبر الجيد الآن فيتلخص بأنك، ستنجز بشكل مؤكد وجيد كل عمل ستقدم عليه بشكل فعّال خلال الأيام الثلاثة القادمة. ناهيك عن حجم المهمة والمدة التي ستستغرقها

للوصول الى هدفك، المهم أن تبدأ. ومن المعلوم أن أطول الطرق تبدأ بخطوة. ببساطة شديدة ما عليك إلا أن تباشر! فقط انطلق Just Do It.

التخطيط للمباشرة

أعد قراءة رؤيتك للحياة المتكاملة تحت هذا العنوان. انتق الآن نشاطاً واحداً من كل مجال من مجالات الحياة الأربع التي ستقدم عليها بشكل فعال ومكثف خلال الأيام الثلاثة القادمة.

كما يقال إنك لست مضطراً للوصول الى هدفك بالكامل خلال هذه الفترة. بل يكفي في هذه المرحلة أن تبدأ. اكتب هذا الهدف أو المشروع أو المشكلة، ولخص الطريقة التي ستقدم بها على معالجة ذلك ومتى. وعندما تنتهي من ذلك، لا بد من إضافة التاريخ وتوقيعك على تلك الخطة.

بهذه الطريقة تكون قد أبرمت عقداً مع نفسك لتحقيق أهدافك:

موعد الإنتهاء:	الطريقة (الوسيلة) لتحقيق ذلك:	ما سأقدم عليه خلال 3 أيام قادمة:
مهنياً:	....	....
شخصيا	....	....
لصحتي ولياقتي:	....	....
للهدف من حياتي:	....	....
التاريخ:		التوقيع:

هل أبرمت عقداً مع ذاتك وذيلته بتوقيعك؟ أهنئك من كل قلبي، لأن هذه الورقة ستكون الحافز والمسرع لتحقيق نجاحك الحياتي الشخصي.

معوقات على الطريق

لكن رجاءً... لاتبالغ بالتوقعات. أولاً: لايمكن أن يتم كل شيء فوراً (بين عشيةٍ وضحاها). ثانياً: لن يتم كل مانرجو كما نرجو، بكل سلاسة ودون أية صعوبات. ستكتشف بسرعة وجود الكثير من العثرات على الطريق إلى النجاح الحياتي. لكن عندما تبدأ باستخدام الأدوات والوسائل المذكورة في هذا الكتاب، ستتمكن من إزالة هذه المعوقات من طريقك. يتوقف الأمر فقط على طريقة نظرتك للأمور واعتبارك للمعوقات: هل تراها أمامك كسُورٍ أو حاجز مرتفع تتراجع أمامه خوفاً، لأنك في قرارة نفسك تفكر وتقول: (لا...لن أتمكن من تجاوزه على أي حال)! أم أنك تعتبره استحقاقاً عابراً، لأنك تؤمن بوجود مساحة جيدة وخالية من المعوقات خلف ذلك الحاجز.

العثرات فرص للتعلم

يجب ألا نعتبر أي عائق في حياتنا حجرَ عثرةٍ يمكن أن يطرحنا أرضاً، أو لا يمكن تجاوزه، بل مشكلة من النوع العابرالذي يمكن أن نواجهه كل يوم. فكلما ازددت نجاحاً، واجهتك مشكلات أكبر وأكثر. لكن ماهي المشكلات حقيقةً...؟ إنها في الحقيقة، ليست أكثر من فرص يجب أن تستفيد منها لتنمو وتتعلم. كذلك الأمر بالنسبة للأخطاء والصدمات، قد لاتتمكن من تجنبها في بعض الأحيان بل يمكنك أن تأخذ منها الدروس والعبر. أنت تعلم حتماً: أن من لايخطئ، هو فقط من لايعمل. إن من يظل واقفاً عند خط البداية على طريق النجاح الحياتي، لن يدخل في مجازفة التعرض للعثرات على الطريق، ولن يصل الى هدف النجاح المنشود.

ماالخطأ الذي ارتكبتُه؟

من النادر جداً، أن يكون مسار حياة الأشخاص الناجحين مستقيماً وممهداً على الدوام. لقد قال لاعب التنس الشهير بوريس بيكر ذات مرة: (لقد تعلمت من العثرات والصدمات، أكثر مما تعلمت من النجاحات). طبعاً، لأنه بالضربات والإخفاقات، يستنفر الإنسان ذاته ويحفزها أكثر للنجاح. إن الإنسان ليسعد بالنجاح ويحتفل به. ولايعود للتفكير بأسبابه. لكن الأمر يختلف تماماً في حالة الإخفاق والفشل. إنه يعكر المزاج ويمزق الشعور بالذات، ويدعونا دوماً لإعادة التساؤل: (ترى ما الخطأ الذي ارتكبته؟). ويقدم لنا في الوقت ذاته فرصة رائعة: لأنني عندما أعلم أين أخطأت في هذه المرة، فلن أكررذلك مستقبلا. إن الحياة مدرسة قاسية بكل تأكيد، لكنها أفضل الموجود مع مراعاة الفارق الكبير.

لا نجاح بدون إخفاقات

نادراً ما يوجد شخص من المتفوقين، لم يتعرض لصدمات قاسية في حياته. قبل أن يصبح أبراهام لنكلن Abraham Lincoln رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية وهو في سن الستين، تعرض لإفلاسين في التجارة وماتت حبيبته الشابة وأصيب بانتكاسة عصبية وخسر الانتخابات أكثر من مرة. وكذلك الدراج الأمريكي لانس أرمسترونغ Lance Armstrong، فقد تعرض لورم سرطاني في المخيخ، وفقد الأطباء الأمل في شفائه، فهو لم يقهر المرض فحسب، بل فاز في سنة 1999 ببطولة فرنسا للدرجات (أي بعد مرضه بسنتين ونصف فقط)، التي تعتبر أقسى سباق للدراجات في العالم. إنه إنجاز رائع حقاً ويكاد لا يصدق، حيث أنه قد تمكن من تكرار هذا الفوز في السنة التالية ثانيةً.

لم يكن اختياري لمثالين من أمريكا تحديداً محض صدفة. فهناك يعتبر أي إخفاق يتعرض له شخص ما، وسيلةً للتعلم والعبرة. فإذا ما أعلن أحدهم إفلاسه هناك، يقول الآخرون: (لا

بأس، سيتعلم كيف يكون أداؤه أفضل في المرة القادمة Try it Again حاول ثانية). يمكننا نحن في ألمانيا تعلم الكثير من هذا المنطلق، (وكذلك الكثيرون في جميع أنحاء المعمورة وخصوصاً في دول العالم الثالث).

هل الطريق مغلق أم سالك؟

نسترجع ثانية صورة الطريق الى النجاح، التي تعترضها من حين لآخر بعض المعوقات: فكر قليلاً، أين يمكن أن تكون الآن، لو لم تبادر الى الإمساك بهذا العائق وإزالته من الطريق؟ طبعاً: ستكون عالقاً في طريق مغلق، لأنك لن تستطيع أن تتقدم وتتابع مسيرك. لا تسمح بإغلاق طريقك الى النجاح. أزح المعوقات جانباً - كي تتمكن من التقدم على أفضل وجه ممكن.

دعونا نستعرض بشكل أفضل، صفات بعض الأشخاص الناجحين حياتياً (المتفوقين): لماذا يرهق نفسه شخص يدعى يان أولرش Jan Ulrich مراراً وتكراراً، ويتسلق قمم جبال الألب بسرعة تعجز عنها بعض السيارات الصغيرة؟ لماذا يعمل بعض أرباب العمل والمدراء والسياسيون، بسرور ومثابرة اثنتي عشرة أو أربع عشرة ساعة في اليوم؟ لماذا يعاود بعض هواة الرياضة الجري مجدداً في سباق الضاحية , Marathon) الذي يسفر لهم فيه جبنهم بشكل مؤكد عن وجهه الحقيقي؟ لماذا لا يزال مايكل

شوماخر Michael Schumacher يشارك سنوياً في سباقات السيارات الخطرة، وقد أصبح يملك عشرات الملايين، وبإمكانه أن يحيا حياة مترفة هادئة، ملؤها الراحة والسعادة والتأمل مع أفراد أسرته!

من المؤكد أن لهؤلاء المشاهير رؤية خاصة للحياة، وهم يفعلون ما يفعلون بشيء من الإثارة والمعاناة معاً. إذاً ما الذي يخفونه خلف تلك الإثارة والمعاناة؟ إنها الرغبة في إنجاز شيء ذي قيمة وملفت للنظر. إنها الإرادة لتحقيق ما هو ضخم وهام. وبذا فهم يربطون السعادة بالقُدرة الفائقة. إن المتفوقين لا يقبلون بالأشياء العادية المتوسطة. فهم لديهم الطموح، لأن يكونوا الأوائل في مجالهم دوماً. وهذا مبدأ بسيط جداً... اقبل التحدي...: اجعل حياتك أفضل مايمكن! وتابع طريقك دون عثرات.

بساطة التدرب الحياتي

سيساعدك التدرب الحياتي من بداية المسار. لقد سألني أحد الأصدقاء قبل مدة عن الشيء المميز في مناهجي. أجبته ببساطة: (الشيء المميز هو أنها بسيطة للغاية). إن التركيبة المؤلفة من الأدوات اللازمة لنجاحك المتكامل والتمرينات المميزة، ستساعدك بالسيطرة على الاستحقاقات المتعددة سواء بحياتك المهنية أو الخاصة. وهنا تكمن الأهمية الحاسمة لهذه التمارين.

كنت أحاول دوماً خلال ندواتي وتدريباتي، أن أقنع الحضور بأهمية تمارين التدرب الحياتي وآثارها الإيجابية، كي أزيد من حماسهم لها وتفاعلهم معها. لم يمض وقت طويل حتى لاحظت أنني وبدلاً من تحفيزهم لذلك، فقد زاد استنكارهم وتكذيبهم لها. لم يستطع الناس أن يتصوروا ببساطة، أن بعض التمارين سهلة التعلم، سيكون لها هذا الأثر الإيجابي عليهم. فقد كان عليهم أن يختبروها بأنفسهم أولاً، حتى يصدقوا ويلمسوا فوائدها بالتجربة.

عندما تباشر هذا التدرب الحياتي، ستلاحظ بسرعة مدى شعورك بالتحسن الجسدي، لأنك بمساعدة هذه التمارين ستحصل على مايلي:

- حل العقد والمعوقات الفكرية والجسدية.
- كسر التصلبات الجسدية.
- معاودة جريان نقاط ومسارات الطاقة بالجسم.
- تحسن طريقة التنفس.
- تنشيط عملية الاستقلاب وتبادل الغازات (أكسجين - ثاني أكسيد الكربون).
- بناء وتطوير الجهاز العضلي بشكل مرن.

كما أن قواك العقلية ستتحسن، كلما أكثرت من تكرار تمارين التدرب الحياتي لمرات أكثر وزمن أطول. وهذا بدوره سيقودك لإيجاد حلولٍ أفضلَ لمشكلاتك، وأفكارٍ إبداعية جديدةٍ لم تكن لتخطر لك على بال...، وهذا هو (السر)!

إن التدرب الحياتي يعلمك كيف تتلقى مزيداً من الطاقات

الجسدية والذهنية وتخزنها. وهكذا ستجد أن القدرة التي لديك، ليست فقط للقيام بالمهام العادية، بل إن لديك مخزوناً كبيراً من الطاقة والإمكانات، التي يمكن أن تُحَررَ فوراً لمواجهة أية استحقاقات كبيرة، أو تجاوز أية معوقات أو اختناقات في مسارحياتك. وهكذا يصبح منهج التدرب الحياتي Life Coaching، رفيقك الفعال والمعتمد في طريقك الى النجاح الحياتي المتكامل.

خمس عشرة دقيقة في اليوم للتدرب الحياتي

هنا أيضاً تصح مقولة: أن لا شيء يتم من ذاته تلقائياً. إذاً عليك عمل ملحقٍ للعقد الذي وقعته مع نفسك: خصص ومن الآن فوراً خمس عشرة دقيقةً لتمريناتك كل يوم. أَدْخِل التدرب الحياتي بشكل ثابت في برنامجك اليومي، وليكن مثلاً صباحاً باكراً مع بداية النهار. اختر من التمارين ما يتناسب مع الوضع العام لحياتك ونمط المشكلات التي تواجهك. كما يمكنك أن تلجأ الى هذا النوع من التدرب، عندما تشعر أنك بحاجة لجرعة إضافية من الطاقة. على أي حال فإنك ستجد بعد بضعة أيام أن: التدرب الحياتي يساعدك وبشكل محبب لتحيا وتنمو وتنجح بشكل متكامل.

تمرين: (ضم القبضتين)

أرجو أن تبدأ مباشرة بهذا التمرين، الذي سيساعدك على رفع طاقاتك الى الحد الأقصى. يدعى هذا التمرين: (ضم القبضتين لمضاعفة القوى المتكاملة).

كما سيساعدك هذا التمرين للتدرب الحياتي على مايلي:

- تفعيل طريقة التنفس السليمة.
- تمطيط وإرخاء جهازك العضلي بالكامل (الإرادي واللا إرادي).
- يُحسّن بشكل كبير قدراتك على التركيز.

أنصحك القيام بهذا التمرين في الصباح الباكر، ويمكنك عمل أجزاء منه من حين لآخر. لأنه عندما يكون اليوم طويلاً وشاقاً، يصبح من المستحيل، المحافظة على لياقة عالية طوال النهار. ولا بد أنك تعرف أيضاً الانحدارات الشديدة في الطاقة (النشاط في الحضيض)، وهي المراحل التي ينخفض فيها التركيز والإبداع الفكري الى أدنى مستوياته، وتشعر بأنك في حالة تعطل ذهني وجسدي. غالباً ما تواجهنا مثل هذه الحالات

من الهبوط الذهني في أوقات محرجة جداً ولحظات غير مناسبة إطلاقاً، مثل المرحلة النهائية من دراسة مشروع هام، أو في المساء واللحظات الأخيرة قبيل موعد اجتماع حاسم، ونحن منهمكون بالتحضيرات الأخيرة لهذا الاجتماع. في مثل هذه الحالات يمكنك أن تلجأ الى هذا التمرين، الذي سينقذك وينهض بك من حالة الهبوط التي تمر بها. وهكذا يتم ذلك:

اتخذ وضعية الاستعداد العريضة (تباعد القدمين = مرة ونصف عرض الكتفين)، اثنِ الركبتين كي تشكل كل منها زاوية قائمة. ركز على نقطة ثابتة على الجدار أوأمامك في الطبيعة، وأترك اليدين أمامك مرخيتين، حاول أن يبقى الظهر مستقيماً ولا تدفع المؤخرة الى الخلف.

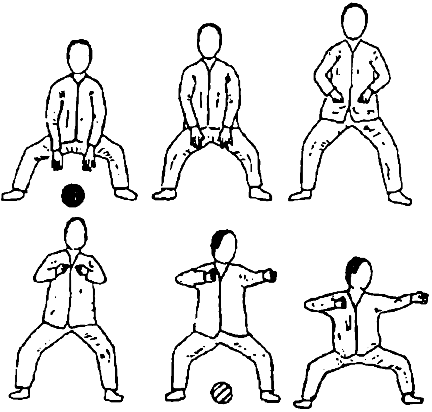
ابدأ الآن أخذ شهيق وضم القبضتين بتأن لتشكل كل منهما قبضة مخلخلة. من المهم جداً عدم شد اليدين أي عدم ضغط الأصابع بعضها الى بعض. ارفع القبضتين الى مستوى الصدر والجذع الى الأعلى قليلاً.

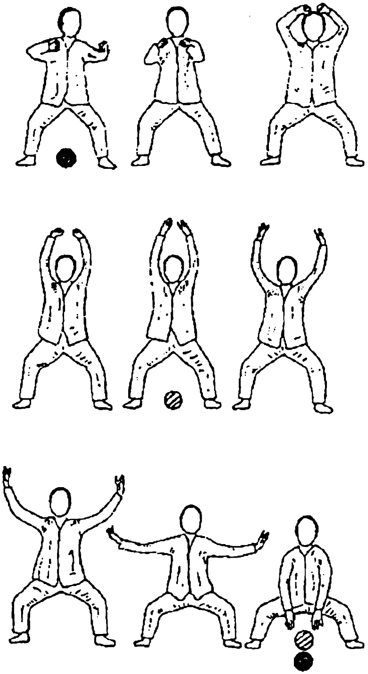
إبدأ الآن عملية الزفير مع إجراء لكمة باليد اليسرى لجهة الأمام واليسار، دون أن تبسط ذراعك بالكامل. اتبع القبضة بنظرك مع دوران الرأس بنفس الاتجاه، ودع العينين تحدقان بقبضتك بشكل جيد. عُد الى وضعية انخفاض الجذع مع هذه الحركة، وبقاء اليد اليمنى طيلة هذه المده في مكانها أمام الصدر.

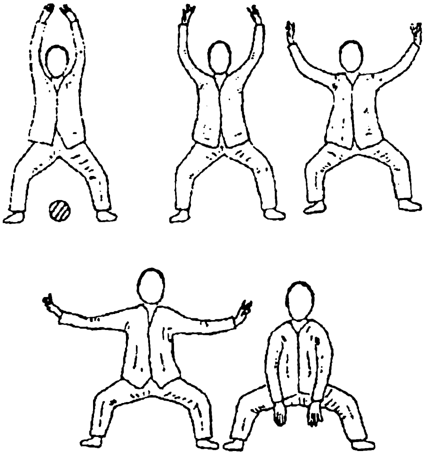
أعد الشهيق واسحب القبضة اليسرى الى مكانها في الوسط أمام الصدر، وانظر الى الأمام مع رفع القبضتين بحركة دائرية الى الأعلى (فوق الرأس) ورفع الجذع قليلاً الى الأعلى.

أعد عملية الزفير وافتح القبضتين، مع دوران اليدين الى الجانبين والأسفل، واخفض الجذع لتعود الى وضعية البداية الأولى. أعد مراحل التمرين بالكامل، لكن مع إجراء اللكمة باليد اليمنى وإلى جهة الأمام واليمين هذه المرة.

أرجو للجميع تمام المتعة والصحة مع هذا التمرين وبقية التمارين الأخرى، ومزيداً من التوفيق والنجاح المتكامل لحياتكم.







التدرب يتقدم بالبشرية

لقد طوّر المدرب الإداري المشهور برند شيرر برنامجاً متكاملاً للطاقة والقلق والإبداع، للعمل والحياة الخاصة.

الرفيق المعتمد لمسيرة حياتك.

موضوع الكتاب: النجاح
موقعنا على الانترنت:
http:/www.obeikanbookshop.com

6000775